

Tornando tudo mais fácil!

Tradução da 2ª Edição

Yoga

PARA

LEIGOS[®]

Aprenda a:

- Desenvolver e seguir o seu próprio programa de Yoga
- Escolher as instruções específicas por idade – de crianças e adolescentes a idosos
- Integrar os benefícios do Yoga num completo programa de exercícios e bem-estar
- Praticar Yoga durante a gravidez

Georg Feuerstein, PhD

*Autor de mais de 40 livros, incluindo
A Tradição do Yoga*

Larry Payne, PhD

*Professor de Yoga renomado
internacionalmente, autor e pioneiro
da Yogaterapia*





Yoga
PARA
LEIGOS®
Tradução da 2ª Edição

**por Georg Feuerstein, PhD
e Larry Payne, PhD**



ALTA BOOKS
E D I T O R A

Rio de Janeiro, 2011

Produção Editorial:
Starlin Alta Con. Com. Ltda

Gerência Editorial
Anderson da Silva Vieira
Carlos Almeida

Supervisão de Produção
Angel Cabeza
Augusto Coutinho
Leonardo Portella

Equipe Editorial
Andréa Bellotti
Deborah Marques Requena
Heloísa Pereira
Sérgio Cabral

Tradução:
Isabella Nogueira

Revisão Gramatical:
Michele Aguiar de Paiva
Adriana Alves Ferreira

Revisão Técnica:
Pedro Henrique Penna Firme
Estudiosos das diferentes linhagens do Yoga

Diagramação:
Patrícia Seabra

Fechamento:
Gustavo de Oliveira Soares

Translated From Original Yoga for Dummies, 2nd edition 978-0-470-50202-0 Copyright © 2010 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation was published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Portuguese language edition Copyright © 2011 da Starlin Alta Con. Com. Ltda. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation was published by arrangement with Wiley Publishing, Inc

Wiley, the Wiley Publishing Logo, for Dummies, the Dummies Man and related trad dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/98. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida, sejam quais forem os meios empregados: eletrônico, mecânico, fotográfico, gravação ou quaisquer outros.

Todo o esforço foi feito para fornecer a mais completa e adequada informação. Contudo, a editora e o(s) autor(es) não assume(m) responsabilidade pelos resultados e usos da informação fornecida.

Erratas e atualizações: Sempre nos esforçamos para entregar ao leitor um livro livre de erros técnicos ou de conteúdo. Porém, nem sempre isso é conseguido, seja por motivo de alteração de software, interpretação ou mesmo quando há alguns deslizes que constam na versão original de alguns livros que traduzimos. Sendo assim, criamos em nosso site, www.altabooks.com.br, a seção *Erratas*, onde relataremos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros.

Avisos e Renúncia de Direitos: Este livro é vendido como está, sem garantia de qualquer tipo, seja expressa ou implícita.

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A Editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro. No decorrer da obra, imagens, nomes de produtos e fabricantes podem ter sido utilizados, e, desde já, a Editora informa que o uso é apenas ilustrativo e/ou educativo, não visando ao lucro, favorecimento ou desmerecimento do produto/fabricante.

Impresso no Brasil

O código de propriedade intelectual de 1º de julho de 1992 proíbe expressamente o uso coletivo sem autorização dos detentores do direito autoral da obra, bem como a cópia ilegal do original. Esta prática, generalizada, nos estabelecimentos de ensino, provoca uma brutal baixa nas vendas dos livros, a ponto de impossibilitar os autores de criarem novas obras.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F423y	Feuerstein, Georg. Yoga para leigos / Georg Feuerstein, Larry Payne. – 2. ed. – Rio de Janeiro, RJ : Alta Books, 2011. 406 p. : il. – (Para leigos) Inclui índice. Tradução de Yoga for dummies. ISBN 978-85-7608-553-9 1. Yoga. 2. Saúde mental. 3. Postura humana. 4. Estilo de vida. I. Payne, Larry. II. Título. III. Série.
	CDU 294.527 CDD 181.45

Índice para catálogo sistemático:

1. Yoga 294.527

(Bibliotecária responsável: Sabrina Leal Araujo – CRB 10/1507)



ALTA BOOKS
E D I T O R A

Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20970-031 – Rio de Janeiro – Tels.: 21 3278-8069/8419 Fax: 21 3277-1253
www.altabooks.com.br – e-mail: altabooks@altabooks.com.br

Sobre os Autores

Georg Feuerstein, PhD, vem estudando e praticando Yoga desde a adolescência e é um praticante do Yoga Budista. É internacionalmente respeitado por sua contribuição nas pesquisas sobre o Yoga e a história da consciência, e tem sido destaque em várias revistas, tanto nos Estados Unidos quanto no exterior. Escreveu mais de 40 livros, incluindo *A Tradição do Yoga*, *Enciclopédia de Yoga da Pensamento* e *As Virtudes do Yoga*, que foram traduzidos para oito idiomas. Desde sua aposentadoria, em 2004, projetou e monitorou diversos cursos a distância sobre a filosofia do Yoga para a Traditional Yoga Studies, uma companhia canadense fundada e dirigida por sua esposa, Brenda (www.traditionalyogastudies.com).

Larry Payne, PhD, é um conhecido professor de Yoga, autor, orientador de workshops, e pioneiro no campo da yogaterapia desde 1980. Descobriu o Yoga quando sofreu um grave problema nas costas e ferimentos em vários esportes praticados na sua juventude.

Larry é cofundador do Yoga como disciplina na grade curricular no curso de medicina da Universidade da Califórnia, em Los Angeles (UCLA). Foi nomeado pelo *Los Angeles Times* como “Um dos professores de Yoga mais respeitados da América”, e foi eleito o principal especialista em Yoga pelo Dr. Mehmet Oz, pelas editoras *Reader's Digest*, *Web-MD* e Rodale Press, e pela revista *Yoga Journal*.

Em Los Angeles, Larry é diretor fundador dos programas de certificação de Yogaterapia Rx e Yoga para a Terceira Idade na Universidade Loyola Marymount e tem uma próspera prática clínica no tratamento com Yoga como especialista em costas. É também coautor de cinco livros e apresenta as séries de DVD *Yoga Therapy Rx* e *Prime of Life Yoga*. Seu site é: www.samata.com.

Dedicatória

De Larry: Minha contribuição para este livro é dedicada ao amor da minha vida, Merry Aronson, à minha amada família, Dolly, Harry no céu, Chris, Harold, Susan, Lisa, Natale, Maria, e aos meus alunos que foram os meus maiores professores.

Agradecimentos do Autor

De Georg: Gostaria de, cordialmente, agradecer à Larry por graciosamente ocupar-se das sobrecargas da preparação desta nova edição para a editora. Também agradeço à equipe do *For Dummies* por seu essencial trabalho nos bastidores.

De Larry: A menos que você seja verdadeiramente talentoso como o meu coautor Georg, é necessário certo agrupamento para escrever um livro, e tive muitas pessoas para agradecer no meu. À Merry, do MerryMedia, a primeira pessoa a encorajar-me a fazer esta revisão. Ao Sri TKV Desikachar e sua família, que têm inspirado os meus caminhos no Yoga desde 1980. À minha editora, Deborah Myers, que foi simplesmente magnífica. Ao meu conselho de assessores, que sempre esteve presente por mim: Prof. Zhuo-Yi Qiu, Doutor em Medicina Oriental; David Allen, Doutor em Medicina; Richard Usatine, Doutor em Medicina; Rick Morris, Doutor em Medicina Quiroprática; Richard Miller, PhD; Art Brownstein, Doutor em Medicina; Mike Sinel, Doutor em Medicina; Prof. Sasi Velupillai, Steve Ostrow, JD; e à minha assistente pessoal, Jenna Entwistle.

À Michael Lewis, da editora Wiley, por ter iniciado este projeto de revisão e por sua paciência e persistência, que fizeram com que saísse do papel. Também agradeço à Carol Susan Roth, nossa agente literária, e à nossa equipe editorial na Wiley, administrada por Chrissy Guthrie e Megan Knoll, que são igualmente talentosas e compassivas.

Sou muito agradecido ao nosso fotógrafo, Adam Latham, e aos nossos 21 modelos: Jeffrey Aronson, Michael Aronson, Deborah Barry, Holly Beaty, Anna Brown, Chauncey Dennis, Lili Foster, Mia Foster, Terra Gold, Eden Goldman, Anna Infrerra, Marvin Jordana, Chris Joseph, à família Ketterhagen: Kourtney, Luke, Mangala e Prakash, Dolly Payne, Tony Ransdell, Heidi Rayden e Vivian Richman.

Sumário Resumido

<i>Introdução</i>	1
--------------------------------	----------

Parte I: Desligue-se para um Bom Começo no Yoga..... **7**

Capítulo 1: Yoga 101: O Que Você Precisa Saber	9
Capítulo 2: Preparar, apontar, Yoga!	27
Capítulo 3: Rigor Antes de Vigor: Garantindo uma Frutífera Prática de Yoga	39
Capítulo 4: Mole como Macarrão: A Beleza de Deixar o Estresse para Lá.....	47
Capítulo 5: Respiração e Movimentos Mais Simples	61

Parte II: Posturas para a Manutenção e Restauração da Saúde..... **83**

Capítulo 6: Sente-se, Por Favor	85
Capítulo 7: De pé.....	95
Capítulo 8: Estável como uma Árvore: Dominando o Equilíbrio.....	113
Capítulo 9: Abdome Absoluto	121
Capítulo 10: Olhando o Mundo de Cabeça para Baixo	129
Capítulo 11: Dando a Volta por Cima Facilmente.....	139
Capítulo 12: Muitas Torções no Yoga Torcido	157
Capítulo 13: Postura Dinâmica: A Sequência Rejuvenescedora e a Saudação ao Sol.....	167
Capítulo 14: Uma Rotina Recomendada para Iniciantes Homens e Mulheres.....	175

Parte III: Yoga Criativo..... **185**

Capítulo 15: Desenvolvendo Seu Próprio Programa de Yoga.....	187
Capítulo 16: Nunca é Cedo Demais: Yoga no Pré e Pós-natal	223
Capítulo 17: Yoga para Crianças e Adolescentes	235
Capítulo 18: Nunca é Tarde Demais: Yoga para a Meia e a Terceira Idade.....	257
Capítulo 19: A Arte do Apoio: O Porquê e Como dos Acessórios Simples	279

Parte IV: Yoga como um Estilo de Vida..... **287**

Capítulo 20: Yoga por Todo o Dia	289
Capítulo 21: Meditação e o Auge do Yoga	307
Capítulo 22: Yogaterapia: O Doutor (Yoga) o Verá Agora.....	321

***Parte V: A Parte dos Dez* 351**
Capítulo 23: Dez Dicas para uma Excelente Prática de Yoga..... 353
Capítulo 24: Dez Boas Razões para Praticar Yoga..... 357
Apêndice: Recursos Adicionais do Yoga 361

***Índice Remissivo* 373**

Sumário

Introdução..... 1

Sobre Este Livro.....	1
Convenções Usadas Neste Livro.....	2
O Que Você Não Precisa Ler.....	3
Suposições Tolas.....	3
Como Este Livro Está Organizado.....	3
Parte I: Desligue-se para um Bom Começo no Yoga.....	4
Parte II: Posturas para a Manutenção e Restauração da Saúde.....	4
Parte III: O Yoga Criativo.....	4
Parte IV: Yoga como Estilo de Vida.....	5
Parte V: A Parte dos Dez.....	5
Ícones Usados Neste Livro.....	5
Aonde Ir a Partir Daqui.....	6

Parte I: Desligue-se para um Bom Começo no Yoga..... 7

Capítulo 1: Yoga 101: O Que Você Precisa Saber..... 9

Entendendo o Verdadeiro Caráter do Yoga.....	9
Achando a unidade.....	10
Encontrando a si mesmo: Você é um yogi (ou uma yogini)?.....	11
Refletindo Sobre as Suas Opções: Os Oito Principais Ramos do Yoga.....	12
Bhakti Yoga: Yoga da devoção.....	13
Hatha Yoga: Yoga da disciplina física.....	13
Jnana Yoga: Yoga da sabedoria.....	13
Karma Yoga: Yoga da ação autotranscendente.....	13
Mantra Yoga: Yoga dos sons de poder.....	14
Raja Yoga: Yoga Real.....	14
Tantra Yoga: Yoga da continuidade.....	16
Guru Yoga: Yoga da dedicação ao mestre.....	16
Metendo a Colher nos Conhecidos Estilos do Hatha Yoga.....	16
Achando o seu Nicho: As Cinco Abordagens Básicas do Yoga.....	20
Yoga como um exercício físico.....	20
Yoga como um esporte.....	20
Yoga como uma terapia.....	21
Yoga como um estilo de vida.....	21
Yoga como uma disciplina espiritual.....	22
O que a Maioria das Abordagens do Yoga Tem em Comum.....	22
Saúde, Cura e Yoga.....	23
Equilibrando a Sua Vida com o Yoga.....	24

Capítulo 2: Preparar, apontar, Yoga!..... 27

Estabelecendo um Objetivo para Sua Prática.....	27
Analizando as Várias Opções de Turma de Yoga	29
Achando a turma certa para você	29
Pública ou particular?	31
Controlando o tempo: Quanto dura uma aula de Yoga?	32
Pagando o preço: Quanto deve custar uma aula de Yoga?	33
Escola mista.....	33
Vestindo-se para o Sucesso, e Outras Considerações da Prática de Yoga	33
Decidindo o que vestir.....	34
Arrumando seu kit de Yoga.....	34
Colocando a segurança em primeiro lugar	35
Escola de Boas Maneiras	36
Matando Aula	37
Sendo um Yogi ou uma Yogini Comprometido	38

**Capítulo 3: Rigor Antes de Vigor: Garantindo
uma Frutífera Prática de Yoga..... 39**

Cultivando a Atitude Certa.....	39
Deixe o pretzel para a hora do lanche	40
Pratique no seu próprio ritmo	41
Deixe o placar em casa.....	41
Visualize-se na postura	42
Curtindo uma Tranquila Prática de Yoga	42
Quebrando o mito da postura perfeita.....	43
Escutando seu corpo.....	43
Movendo-se lentamente, mas seguramente	44
Praticando a função sobre a forma com Membros Flexíveis	45

**Capítulo 4: Mole como Macarrão:
A Beleza de Deixar o Estresse para Lá..... 47**

A Natureza do Estresse	47
Corrigindo as atitudes erradas	48
Mudando os péssimos hábitos.....	49
Liberando a tensão corpórea	51
Técnicas de Relaxamento que Funcionam	51
Dicas para uma bem-sucedida prática de relaxamento	51
Relaxamento profundo: A postura do cadáver.....	52
Deleite vespertino.....	53
Triângulos mágicos.....	55
Relaxamento antes de dormir.....	56
Exterminador de insônia	56
Yoga Nidra (Yoga do Sono)	58
Programando seus objetivos.....	59
Executando o Yoga Nidra.....	59

Capítulo 5: Respiração e Movimentos Mais Simples 61

Respirando Seu Caminho para uma Boa Saúde	61
Respirando melhor	62
Relaxando com algumas respirações profundas	63
Praticando respiração yogue segura	64
Colhendo os frutos de uma respiração yogue	64
Respirando pelo nariz (na maior parte do tempo)	65
O Mecanismo da Respiração Yogue	67
Entendendo como suas emoções afetam o diafragma	68
Apreciando a respiração yogue completa	68
Começando com foco na respiração	71
Entendendo o poder de uma pausa	72
Parceiros no Yoga: Movimentos Respiratório e Postural	72
Respirando em quatro direções	73
Reconhecendo as distintas funções de movimento e conservação das posturas yogues	73
O Milagre do Yoga	74
Respondendo às perguntas comuns sobre a respiração e o movimento	75
Botando a Boca no Trombone: Respiração Yogue	77
Praticando a Respiração Controlada da Forma Tradicional	78
Respiração alternada das narinas	79
A respiração refrescante	80
Shitkari: Inspirando pela boca	81
Kapala-bhati: Limpeza dos seios frontais	82

Parte II: Posturas para a Manutenção e Restauração da Saúde 83**Capítulo 6: Sente-se, Por Favor 85**

Entendendo a Filosofia das Posturas Yogues	86
Dando uma Olhada nas Muitas Formas de Sentar-se	87
Postura sentada na cadeira	87
A postura fácil: Sukhasana	88
A postura do raio: Vajrasana	90
A postura auspiciosa: Svastikasana	91
A postura perfeita: Siddhasana	92

Capítulo 7: De pé 95

Identificando Aquela Criatura com Duas Pernas	95
Mantendo-se Forte	96
Exercitando Suas Opções	97
Postura da montanha: Tadasana	98
Postura do alongamento intenso: Uttanasana	99
Meia postura do alongamento intenso: Ardha uttanasana	101
Postura de alongamento intenso de um lado: Parshva uttanasana	102
Postura do triângulo: Utthita trikonasana	103

Postura do triângulo torcido: Parivritta trikonasana	104
A postura do guerreiro I: Vira bhadrasana I	105
A postura do guerreiro II: Vira bhadrasana II	107
Postura do alongamento intenso com os pés afastados:	
Prasarita pada uttanasana	108
Postura da meia cadeira: Ardha utkatasana	109
Postura do cachorro olhando para baixo: Adhomukha shvanasana	110
Capítulo 8: Estável como uma Árvore: Dominando o Equilíbrio.....	113
Chegando às Raízes da Postura	113
Posturas de Equilíbrio para Força Graciosa	114
Postura do guerreiro na parede: variação do Vira bhadrasana III	114
Postura do gato	115
A postura da árvore: Vrikshasana	116
O karatê kid	117
Em pé com o calcanhar na nádega	118
Postura do escorpião	119
Capítulo 9: Abdome Absoluto	121
Cuidando do Abdome: Seu Centro Empresarial	122
Exercitando Aqueles Abdômes	123
Trabalhando a lombar	123
Tente os abdominais yogues	124
Alongando-se com o deslizamento abdominal	125
Criando variedade com uma perna estendida para cima	126
Arqueando-se com a contração abdominal sobre quatro apoios	127
Expirando com “sonoridade”	128
Capítulo 10: Olhando o Mundo de Cabeça para Baixo	129
Colocando as Pernas para Cima com as Inversões de Pernas	130
Pernas sobre uma cadeira	130
Pernas para cima na parede	131
O Bebê Feliz	132
A postura do alongamento intenso com os pés afastados na parede	133
Tentando um Trio de Posturas Invertidas sobre os Ombros	134
Postura invertida de rejuvenescimento na parede	135
Postura invertida de rejuvenescimento oposta na parede	136
Postura invertida de rejuvenescimento: Viparita karani	137
Capítulo 11: Dando a Volta por Cima Facilmente	139
Fortalecendo a Coluna (E Tendo um “Estalo”)	139
Curvando-se para Trás	140
Cobra I — meia postura da cobra	141
Cobra II — postura da cobra: Bhujangasana	142
Cobra III	143

Postura do gafanhoto I: Shalabhasana.....	144
Postura do gafanhoto II	145
Postura do gafanhoto III: Postura do Super-Homem.....	146
Flexionando-se de um Lado a Outro	147
Flexão lateral sentada	148
Flexão lateral sobre quatro apoios.....	149
Flexão lateral dobrada	150
Flexão para Frente	150
Postura da pinça: Pashcimottanasana	151
Postura da cabeça em direção ao joelho: Janushirshasana.....	152
Postura do grande gesto: Mahamudra	154
Postura sentada do ângulo: Upavishta konasana	155
Capítulo 12: Muitas Torções no Yoga Torcido	157
Tentando as Torções Eretas Simples	158
Torção fácil na cadeira.....	158
Torção fácil sentada	159
A torção sábia	160
Torcendo-se enquanto Reclina-se	161
Torção supina com perna flexionada	162
O canivete suíço	163
Torção supina com pernas estendidas: Jathara parivritti	164
Capítulo 13: Postura Dinâmica: A Sequência Rejuvenescedora e a Saudação ao Sol.....	167
Aquecendo-se para o Sol: Rejuvenescendo em 9 Passos	168
Planando com a Saudação Ajoelhada em 7 Passos	170
Avançando para a Saudação ao Sol em 12 Passos	172
Capítulo 14: Uma Rotina Recomendada para Iniciantes Homens e Mulheres	175
Começando Devagar e com Sabedoria.....	175
Testando uma Divertida Rotina de Iniciante	176
Postura do cadáver	176
Deitando-se com os braços erguidos	177
Postura do joelho na direção do peito.....	177
Postura do cachorro olhando para baixo	178
Postura da criança	179
Postura do guerreiro I.....	179
Postura do alongamento intenso	180
Postura do triângulo torcido.....	181
Postura do ângulo em pé	182
O karatê kid	183
Postura do cadáver de novo	183
Indo Além do Começo	184

Parte III: Yoga Criativo 185

Capítulo 15: Desenvolvendo Seu Próprio Programa de Yoga 187

Aplicando as Regras da Sequência.....	188
Começando os Aquecimentos	189
Posturas de aquecimento reclinadas.....	192
Posturas de aquecimento em pé.....	196
Posturas sentadas de aquecimento	200
Escolhendo Suas Posturas Principais e Posições Compensatórias.....	202
Ficando forte com os asanas padrões.....	202
Equilibrando-se com as posturas compensatórias	204
Incluindo um Monte de Descansos e Relaxamentos.....	207
Sabendo quando descansar e quando retomar.....	207
Posturas de descanso	207
Inventando uma Criativa Rotina Yogue com a Fórmula Clássica	210
Um banquete postural: A rotina de condicionamento geral de 30 a 60 minutos	211
De grão em grão: uma rotina de 15 minutos.....	220
Satisfaça o apetite com um rápido petisco: uma rotina de 5 minutos..	222

Capítulo 16: Nunca é Cedo Demais: Yoga no Pré e Pós-natal 223

Aliando o Yoga à Gravidez	223
Curtindo o apoio do Yoga enquanto você — e o bebê — se desenvolve.....	224
Atuando com cautela durante a gravidez.....	225
Posturas Perfeitas para a Gravidez.....	225
Postura deitada de lado	226
O gato e a vaca.....	227
Postura em ângulo fechado: Badda konasana.....	227
Uma segura e rápida rotina pré-natal	228
Continuando os Exercícios Yogues após a Gravidez (Pós-parto).....	232

Capítulo 17: Yoga para Crianças e Adolescentes..... 235

Coisas de Criança: Tornando o Yoga Divertido para os Jovens	236
Usando a imaginação: abordando as posições de uma forma fácil para as crianças	236
Posturas de Yoga que as crianças irão amar	237
Facilitando a Transição para a Fase Adulta: Yoga para Adolescentes.....	248
O antidoto para o estresse em sua agenda lotada	249
Adequado para a vida e para muito mais.....	250
Rotinas Yogues para os Jovens e Impacientes	251
Rotina em pé	252
Rotina no chão.....	25

Capítulo 18: Nunca é Tarde Demais:**Yoga para a Meia e Terceira Idade 257**

Obtendo os Benefícios do Yoga na Meia-idade e Além	258
Lidando com a menopausa.....	258
Não é apenas “coisa de mulher”: Andropausa.....	258
Ossos de aço	259
Abordando o Yoga da Terceira Idade com Mentalidade Certa.....	259
Rotinas Adaptadas para a Meia-idade	259
Rotina para a Terceira Idade: Nível I	260
Rotina para a Terceira Idade: Nível II.....	262
Yoga para Idosos	266
Cultivo à Cadeira: Rotinas Seguras para os Idosos	267
Rotina do cultivo à cadeira: Nível I	267
Rotina do cultivo à cadeira: Nível II.....	273

Capítulo 19: A Arte do Apoio:**O Porquê e Como dos Acessórios Simples 279**

Examinando os Prós e os Contras dos Acessórios	280
Explorando as vantagens dos suportes	280
Vendo as desvantagens dos acessórios	280
Indo à Caça de Acessórios em Casa	281
Trabalhando com uma parede.....	281
Usando o cobertor fora da cama.....	281
Escolhendo uma cadeira confortável	282
Alongando-se com uma faixa	282
Procurando Utensílios que Você Talvez Queira Comprar.....	283
Sustentando o alinhamento com o auxílio dos blocos.....	284
Reforçando o apoio com travesseiros	284
Vendo as muitas aplicações das compressas de olho	285
Voltando-se para os utensílios para inversões	285

Parte IV: Yoga como um Estilo de Vida 287**Capítulo 20: Yoga por Todo o Dia 289**

Vivendo Seu Dia da Maneira Yogue	289
Encarando uma manhã yogue.....	290
Praticando Yoga por todo o dia.....	292
Incorporando o Yoga em suas rotinas noturnas.....	293
Dormindo tranquilamente com um sonho lúcido	294
Visando à consciência através do despertar lúcido	295
Abordando a plena atenção no sono profundo	295
Buscando Seu Eu Superior ao Descobrir Seu Verdadeiro Eu.....	296

Auto-observação	296
Entendendo-se	297
Praticando a autodisciplina.....	297
Transcendendo a si mesmo.....	298
Fazendo Progresso com o Caminho Óctuplo com Disciplina Moral.....	298
Jurando não cometer violência	299
Falando sempre a verdade	300
Roubar significa mais que o roubo material	301
Observando a castidade no pensamento e na ação	301
Ganhando mais ao viver com menos.....	302
Aderindo a outras práticas morais.....	303
Exercendo a Autodisciplina Yogue	303
Purificando mente e corpo	304
Acalmando a busca através do contentamento.....	304
Concentrando-se com austeridade.....	304
Associando pesquisa com o autoestudo	305
Relacionando-se com um princípio maior.....	306

Capítulo 21: Meditação e o Auge do Yoga 307

Entendendo a Concentração	308
Expandindo sua essência	309
Ganhando foco	309
Praticando a Meditação	310
Entendendo os chakras: Suas rodas da fortuna	311
Seguindo algumas diretrizes para ter uma meditação bem-sucedida	312
Mantendo a postura corporal adequada	315
Superando obstáculos para meditar	316
Somando sons à meditação	316
Respirando com plena atenção	318
Meditação andando	318
Trabalhando para Alcançar o Êxtase.....	319
Alcançando a Iluminação	320

Capítulo 22: Yogaterapia: O Doutor (Yoga) o Verá Agora..... 321

O Que Você Precisa Saber sobre a Yogaterapia.....	321
Como encontrar um bom yogaterapeuta.....	323
O que esperar se for a um yogaterapeuta	323
Programa de cinco passos para a saúde das costas	324
Yoga Rx para a Região Lombar	324
Problemas na região lombar que requerem mais arqueamento	325
Problemas na região lombar que requerem mais dobramento	325
Rotina da região lombar.....	326
Yoga Rx para a Parte Superior das Costas e Pescoço.....	340
O que fazer e o que evitar.....	340
Rotina da região superior das costas.....	341

Parte V: A Parte dos Dez 351

Capítulo 23: Dez Dicas para uma Excelente Prática de Yoga 353

Entendendo o Yoga.....	353
Seja Claro (e Realista) sobre Seus Objetivos e Necessidades.....	354
Comprometa-se para Crescer	354
Fique até o Final.....	354
Desenvolvendo Bons Hábitos desde o Começo	355
Varie a Rotina para Evitar o Tédio	355
Faça da Consciência e da Respiração Seus Aliados.....	355
Faça o Seu Melhor e Não se Preocupe com o Resto	356
Deixe Seu Corpo se Pronunciar	356
Compartilhe o Yoga.....	356

Capítulo 24: Dez Boas Razões para Praticar Yoga..... 357

O Yoga o Ajuda a Manter, Recuperar e Melhorar a Saúde	357
O Yoga Torna-lhe Saudável e Energético	358
O Yoga Equilibra Sua Mente.....	358
O Yoga é um Poderoso Ajudante para o Crescimento Pessoal.....	358
O Yoga é Verdadeiramente Abrangente e Fortalecedor.....	359
O Yoga Ajuda a Harmonizar-se em Seus Relacionamentos Sociais.....	359
O Yoga Aumenta Sua Consciência	359
O Yoga Combina Bem com Outras Disciplinas.....	360
O Yoga é Fácil e Conveniente	360
O Yoga é Libertador	360

Apêndice: Recursos Adicionais do Yoga 361

Descobrimdo as Organizações de Yoga	361
Dando uma Olhada nos Programas de Formação para Professor e Acadêmicos	362
Conhecendo Outras Organizações Significativas nos Estados Unidos e Canadá	363
Mapeando as Principais Organizações Além-mar.....	364
Europa.....	364
América Latina.....	364
Austrália e Nova Zelândia.....	365
Índia	365
Aproveitando os Utensílios de Yoga	366
Consultando Sites de Primeira Classe	366
Demorando-se pela Livraria de Yoga	367
Obras de referência e introduções em geral	367
Hatha Yoga (iniciantes e avançados)	367
Raja (clássico), Jnana, Bhakti e Karma Yoga.....	368
Tantra e Kundalini Yoga.....	368
Meditações, mantras e orações	369

Yoga para grávidas e crianças	369
Yogaterapia	369
Tópicos gerais de Yoga.....	370
Dando uma Olhada nos Periódicos.....	370
Vendo e Escutando Todas as Recentes Fontes de Áudio, DVDs e Fitas	371
Áudios	371
DVDs e VHS para o Hatha Yoga e meditação.....	372
DVDs de condicionamento geral e yogaterapia do coautor Larry Payne	372

<i>Índice Remissivo</i>	373
--------------------------------------	------------

Introdução

Mais de 15 milhões de norte-americanos praticam Yoga de alguma forma, e outros milhões de praticantes vivem em outras partes do mundo. O Yoga não é um modismo. Existe no Ocidente há mais de cem anos e tem um histórico de aproximadamente cinco milênios. Está claramente aqui para ficar, então, não se preocupe em estar investindo num fenômeno passageiro que sumirá em seis meses.

O Yoga pode até ter cinco mil anos, mas seu súbito crescimento recente só começou na década de 1960, em grande parte graças ao extraordinário sucesso da série de TV *Yoga para Saúde*, de Richard Hittleman. Este programa foi sucedido na década de 1970 pela série *Lílias, Yoga e Você*, de Lílias Folan. Essa era também trouxe a ascensão da Meditação Transcendental (MT) — uma forma de Yoga — devido ao interesse dos Beatles sobre o assunto. A MT atraiu centenas de milhares de pessoas interessadas em reduzir o estresse e encontrar uma vida mais significativa.

O Yoga trouxe saúde e paz mental para milhões de pessoas, e pode fazer o mesmo por você. Nós o desafiamos a explorá-lo profundamente com o *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, como seu guia. As posturas *yogues* são um excelente ponto de partida, mas são apenas a porção mais externa de uma tradição com multicamadas. Na sua essência, o Yoga é uma resposta eterna para aqueles que buscam um profundo significado para a vida e o indescritível tesouro chamado paz duradoura.

Sobre Este Livro

Talvez o *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, seja o primeiro livro sobre Yoga que você tenha tido nas mãos. Neste caso, podemos dizer com certeza que você está começando pelo lugar certo. Contudo, você provavelmente deve ter folheado alguns outros livros (definitivamente, não há uma escassez de publicações falando sobre exercícios de Yoga). Nem todas estas publicações são seguras e úteis. Por que, então, você deveria levar este livro a sério? Temos duas respostas para você.

Em primeiro lugar, a informação que você encontra no *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, baseia-se em nossos extensivos estudos e práticas de Yoga. Somando os dois, temos 75 anos de experiência com o Yoga. Um autor (Georg) é reconhecido internacionalmente como um dos principais especialistas da tradição *yogue* e escreveu muitos trabalhos inovadores sobre isso (alguns dos quais estão listados no apêndice), e criou um manual de formação para professores sobre a filosofia do Yoga usado por muitos professores em sete países. O outro autor (Larry) dirige um programa universitário baseado na *yogaterapia* para professores de Yoga na Universidade Loyola Marymount; tem uma bem-sucedida prática como professor e terapeuta de Yoga em Los Angeles, onde ensina e responde a todos os problemas de saúde específicos

dos seus clientes, em especial os problemas na coluna; e produziu uma popular série em DVD de Yoga (também listada no apêndice). Neste trabalho, juntamos nossas respectivas áreas de especialidade para criar um livro introdutório confiável e de fácil utilização e que também pode servir como obra de referência aos iniciantes numa base contínua.

Em segundo lugar, nós nos dedicamos a motivá-lo a praticar este sistema, que já vimos operar pequenos e grandes milagres. Comprometemos nossas vidas em tornar o Yoga disponível a todos que se preocupam com a saúde e com a integridade do corpo e da mente. Em resumo (e sem querermos ser prepotentes), pode-se dizer que você está nas melhores mãos.

Este livro guia-o lentamente, passo a passo, pela casa de tesouro do Yoga. E que fantástica casa de tesouro! Você descobre como fortalecer sua mente e a usa para liberar o extraordinário potencial do seu corpo. Um corpo são requer uma mente sã, e nós o mostramos como aperfeiçoar ou recuperar a saúde e a integridade de ambos.

Caso você queira tornar-se mais flexível, ficar em melhor forma, menos estressado, ou mais calmo e feliz, este livro contém todos os bons conselhos e exercícios práticos para iniciá-lo na direção certa.

Acima de tudo, nós nos empenhamos para tornar este livro apropriado às pessoas ocupadas como você. E se, após ter lido este guia, você levar a sério o estudo e a prática do Yoga, pense na possibilidade de ter aulas com um instrutor qualificado. Este livro é um ótimo guia, mas nada se compara à aula prática.

Convenções Usadas Neste Livro

Para ajudá-lo a traçar seu caminho através deste livro, montamos algumas convenções:

- ✓ O texto em **negrito** enfatiza as palavras-chave nas listas com marcadores e identifica os passos a serem dados nas listas enumeradas.
- ✓ Os novos termos aparecem em *itálico*, seguidos pela definição.
- ✓ As URLs vêm em monofont.
- ✓ Em português, geralmente, escrevemos *yoga* em caixa baixa, contudo, neste livro, escrevemos a inicial com letra maiúscula — *Yoga* —, para enfatizar que o Yoga é um sistema ou uma tradição independente, assim como o Zen, o Hinduísmo ou o Budismo. O adjetivo de Yoga é *yogue*, que você encontrará várias vezes neste livro.
- ✓ As pessoas que se dedicam a balancear o corpo e a mente através do Yoga são tradicionalmente chamadas de yogi (homens) e yogini (mulheres), e nós usamos ambos os termos. Como alternativa, também usamos o termo em português: praticante de Yoga.

- ✓ Apesar de oferecermos algumas informações básicas sobre todas as linhas do Yoga, focamos neste livro o Hatha Yoga (pronuncia-se *ra-ta*), que é a linha que trabalha primariamente o corpo com as posturas, exercícios de respiração e outras técnicas similares.
- ✓ Usamos as palavras *posição* e *postura* intercaladas, embora usemos *postura* nos nomes de posturas específicas.

Observação final: Para a sua segurança, certifique-se de ler todas as instruções quando se preparar para praticar os exercícios. Não dê só uma espiada nas ilustrações e pense que já pode sair fazendo. Embora as imagens sejam uma ferramenta muito útil, não lhe dão toda a descrição necessária para praticar Yoga de maneira segura e eficaz.

O Que Você Não Precisa Ler

Devemos admitir que esperamos que você leia cada palavra deste livro em algum momento da sua jornada yogue. Também confessamos que incluímos alguns petiscos apenas para fazer a sua mente fluir e fazê-lo pensar. Marcamos esse texto com o ícone da Equipe Técnica ou o colocamos num *boxe* (caixa cinza). Esses petiscos são interessantes e importantes por si só, mas não essenciais para a prática de diversos exercícios. Sinta-se livre para pulá-los, mas volte e leia-os em algum momento. Você ficará feliz em fazê-lo!

Suposições Tolas

Não estamos aqui para julgar, mas fizemos algumas suposições gerais sobre você, o leitor. Primeiro, presumimos que você queira conseguir alguns benefícios ao praticar Yoga. Segundo, que você não deve ter muita (se alguma) experiência com Yoga. E finalmente, que você está curioso e querendo saber mais. É isso. Nada exagerado. Se você está em alguma destas categorias, o *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, é para você!

Como Este Livro Está Organizado

Este livro está organizado de acordo com as características projetadas para todos os livros da série *Para Leigos*. Responde a todas as importantes questões que você precisa saber para uma bem-sucedida prática de Yoga.

O *Yoga para Leigos* é convenientemente dividido em cinco partes. Aqui está o que você pode esperar encontrar nelas:

Para ter acesso a folha de cola que contém várias dicas úteis relacionadas ao tema, acesse o site www.altabooks.com.br. Na caixa “localizar”, digite o nome do livro. Depois, clique no ícone da lupa para realizar a pesquisa. Escolha o livro para acessar a sua página de cadastro. Localize o hiperlink Download e clique sobre o mesmo.

Alguns sites, livros e referências listadas neste livro serão mantidas em inglês, pois não foram localizadas informações similares.

Os endereços de web sites podem ser alterados ou desativados pelos mantenedores dos mesmos, sendo assim, a Editora Alta Books não controla ou se responsabiliza por qualquer conteúdo de web de terceiros.

Parte I: Deslique-se para um Bom Começo no Yoga

Esta parte inicial define a etapa para as discussões e práticas que se seguem e cobre alguns dos fundamentos que você precisa saber antes de começar com as posturas. No Capítulo 1, explicamos o que é o Yoga e esclarecemos alguns mal-entendidos muito disseminados. Também introduzimos as cinco abordagens básicas e as 12 linhas principais do Yoga e analisamos o quanto isso se relaciona com a sua saúde e felicidade. No Capítulo 2, nós lhe fornecemos alguns conselhos práticos realistas para você poder começar com a sua própria prática de Yoga, mostrando como fazê-lo de maneira segura e eficaz. Em particular, respondemos a todas as suas dúvidas sobre participar de uma aula ou praticar por conta própria. O Capítulo 3 cobre tudo o que você precisa saber para se preparar para uma sessão de Yoga, inclusive como cultivar o estado de espírito certo. O Capítulo 4 introduz a arte de relaxamento, que é fundamental para uma prática de Yoga vitoriosa. No Capítulo 5, explicamos a importância da respiração correta, tanto na execução das posturas yogues quanto como uma disciplina por si só.

Parte II: Posturas para a Manutenção e Restauração da Saúde

Na segunda parte, vamos direto para as posturas yogues. Do Capítulo 6 ao 13, você descobre sucessivamente as posturas sentadas e em pé, exercícios de equilíbrio, práticas especiais para seus abdominais, inversões, curvatura e torções, assim como o popular movimento dinâmico chamado Saudação ao Sol. No Capítulo 14, nós o guiamos por uma curta e aprovada rotina indicada aos iniciantes.

Parte III: O Yoga Criativo

O Capítulo 15 ajuda-o a apimentar e dá a fórmula-chave para criar rotinas harmoniosas de tamanhos variados, assim como o guia assegura que sua prática seja segura e agradável. Nos Capítulos 16, 17 e 18, nós nos aprofundamos no Yoga para as diferentes idades e estágios — da gravidez aos idosos — e fornecemos diretrizes, sugestões de posturas e desenvolvemos rotinas para que todos os yogis e as yoginis em potencial possam achar seus nichos. O Capítulo 19 discute o uso de suportes e analisa os suportes simples, tais como paredes, cadeiras, cordões e blocos, para facilitar na sua prática de posturas.

Parte IV: Yoga como Estilo de Vida

Quando se adota o Yoga como um estilo de vida, sua prática estende-se por todo o dia. Nesta parte, explicamos como fazer essa mudança e por que essa escolha faz sentido. Como mostramos no Capítulo 20, o Yoga tem muito a dizer sobre a atitude mental positiva voltada para o trabalho, lazer, dieta, família e outras pessoas. No Capítulo 21, nós o introduzimos na arte da meditação. Se as posturas são a coluna vertebral do Yoga, a meditação é o coração. Meditações regulares colocam-no em contato com a alegria e tranquilidade, que são o estado natural da sua mente. O Capítulo 22 considera o Yoga usado terapêuticamente no tratamento de dores comuns com maiores ou menores intensidades, e mostra posturas seguras para aliviar a dor nas costas. Também oferece um programa de cinco passos para ajudá-lo a prevenir a dor nas costas crônica para que você possa continuar, sem restrições, seu estilo de vida. Também discutimos como você pode encontrar um bom terapeuta de Yoga.

Parte V: A Parte dos Dez

Todos os livros da série *Para Leigos* têm uma seção com a Parte dos Dez, e este não é diferente. Aqui, nós lhe damos listas top 10 com informações úteis e práticas. No Capítulo 23, nós damos importantes dicas para uma bem-sucedida e agradável prática de Yoga, com foco no relaxamento. Finalmente, no Capítulo 24, listamos dez bons motivos para praticar Yoga.

Nós o encorajamos a explorar o Yoga profundamente, então o apêndice no final do livro fornece os recursos necessários para que você faça justamente isso. Abrangemos organizações proeminentes e listamos alguns dos melhores sites da internet, livros, DVDs, fitas de áudio e filmes sobre os vários aspectos do Yoga.

Ícones Usados Neste Livro

Por todo este livro você observa pequenos desenhos nas margens das páginas. Você pode usar esses ícones como indicadores úteis das informações que você não quer se esquecer (ou, em alguns casos, que você não quer ler de jeito algum).



A seguir, está a lista dos ícones usados neste livro:

Este ícone indica as informações úteis que podem fazer a sua prática yogue mais tranquila.



Não se esqueça de dar uma olhada nas informações com este ícone, pois ele indica os perigos em potencial que você deseja evitar.



Este ícone marca os assuntos técnicos não populares que são interessantes, mas que provavelmente não serão necessários ao seu entendimento do Yoga. Mas você poderá impressionar seus amigos no próximo jantar.



Os parágrafos próximos a esta belezinha são dignos de atenção. Você talvez queira anotá-los em algum lugar ou circulá-los para futuras consultas.

Aonde Ir a Partir Daqui

Criamos o *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, para ser tanto uma introdução quanto uma obra de referência para os iniciantes. Pode-se ler um capítulo após o outro e praticar com a gente, ou você pode explorar aleatoriamente pelo livro, lendo sobre as coisas que lhe interessarem no momento, assim como a forma de encontrar o estilo certo ou a classe de Yoga de acordo com as suas necessidades, ou quais suportes são úteis e podem facilitar sua prática.

Se você é um recém-chegado no mundo do Yoga, sugerimos que você gaste um tempinho com o sumário. Você pode até folhear pelo livro para ter um sentido geral sobre como estruturamos e abordamos o material.

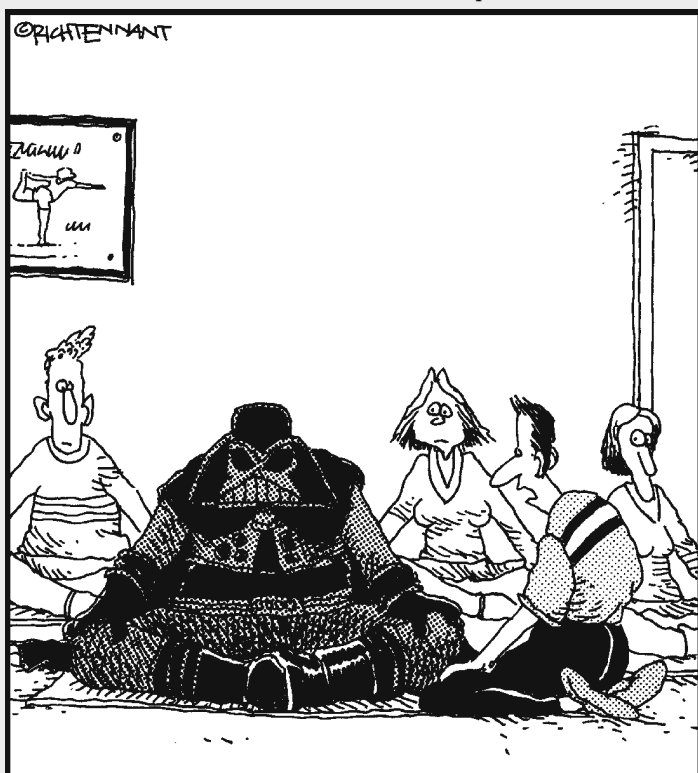
Se você não é um novato no Yoga e quer simplesmente um curso de reciclagem, pode usar também este livro como um confiável guia de respostas às suas dúvidas. Pule para o índice remissivo para localizar a informação desejada ou dê uma olhada no apêndice, que o direciona a uma variedade de fontes de informação sobre tópicos específicos relacionados ao Yoga. O que você está esperando? Mãos à obra!

Parte I

Desligue-se para um Bom Começo no Yoga

A 5ª Onda

por Rich Tennant



*“Ok, você conseguiu a respiração profunda,
mas não ficaria mais confortável numa
roupinha diferente?”*

Nesta parte...

O Yoga é muito abrangente e inclui uma grande variedade de abordagens. Antes de dar uma caminhada pelo campo, você dá uma rápida olhada num mapa, ou correrá o risco de se perder. Da mesma forma, antes de você começar a experimentar o Yoga, deve saber o que é e como funciona. Assim, você garante que a sua prática seja agradável e segura.

Nesta primeira parte, damos-lhe um mapa que o ajudará a dar os primeiros passos no que será uma excitante e recompensadora jornada de descobertas. Cobrimos alguns fundamentos que podem servi-lo bem conforme você for embarcando na prática das posturas yogues: diretrizes para uma prática segura, respiração consciente e técnicas de relaxamento, e a coordenação da respiração e dos movimentos.

Capítulo 1

Yoga 101: O Que Você Precisa Saber

Neste Capítulo

- ▶ Desmascarando os mitos do Yoga
 - ▶ Decifrando a palavra *Yoga*
 - ▶ Explorando as principais linhas, estilos e abordagens do Yoga
 - ▶ Entendendo os princípios da existência yogue
 - ▶ Controlando sua mente, corpo, saúde e vida com o Yoga
-

Há três ou quatro décadas, algumas pessoas ainda confundiam, às vezes, *Yoga* com *iogurte*. Hoje, *Yoga* é uma palavra familiar. Contudo, o fato de todos já terem ouvido falar nesta palavra não quer dizer que saibam exatamente o que ela significa. Ainda existem muitas ideias erradas, mesmo entre aqueles que praticam *Yoga*. Então, neste capítulo, esclarecemos as confusões e explicamos o que o *Yoga* realmente é e como está relacionado com sua saúde e felicidade. Nós também o fazemos ver que o *Yoga*, com tantas linhas e abordagens, sem dúvida, tem algo a oferecer para todos.

Qualquer que seja a sua idade, peso, flexibilidade ou crença, você pode praticar e se beneficiar com alguma versão do *Yoga*. Embora seja originário da Índia, o *Yoga* serve para toda a humanidade.

Entendendo o Verdadeiro Caráter do Yoga

Quando você ouvir que o *Yoga* é *isso* ou *aquilo*, o seu alerta contra tolices deve entrar em ação. O *Yoga* é muito amplo para ser reduzido a uma única coisa — é como um arranha-céu com muitos andares, cada um com numerosas salas. O *Yoga* não é apenas ginástica, exercícios físicos, inspirar e expirar, ou uma forma de controlar o seu peso. Não é apenas redução de estresse, meditação ou alguma tradição espiritual vinda da Índia.

O Yoga é tudo isso e muito mais (você pensaria o mesmo de uma tradição que existe há aproximadamente cinco mil anos). O Yoga inclui exercícios físicos que se parecem com ginástica e foram incorporados nas academias ocidentais. Esses exercícios posturais o ajudam a ficar ou manter-se magro e elegante, controlar o peso e reduzir seu nível de estresse. O Yoga também oferece uma série de exercícios de meditação, incluindo as técnicas de respiração que exercitam seu pulmão e acalmam seu sistema nervoso, ou recarregam seu cérebro e todo o resto do corpo com uma deliciosa energia.

Você também pode usar o Yoga como um eficiente sistema de tratamento de saúde que provou seus benefícios tanto na restauração quanto na manutenção da saúde. O Yoga continua a ganhar aceitação nas instituições médicas; mais e mais médicos estão recomendando Yoga aos seus pacientes, não apenas para a redução do estresse, mas também como um método seguro e sadio para terapia e exercício físico (em particular, para as costas e joelhos).

Porém, o Yoga é mais que um sistema de saúde preventivo e restaurador. O Yoga observa a saúde a partir de uma ampla e integral perspectiva que só está sendo redescoberta agora pela medicina de vanguarda. Essa perspectiva avalia a enorme influência da mente — suas atitudes psicológicas — sobre a saúde física.

Achando a unidade

A palavra *Yoga* origina-se do antigo idioma sânscrito falado pela elite religiosa tradicional da Índia, os *Brâmanes*. Yoga significa “união” ou “integração” e também “disciplina”, então, o sistema de Yoga é chamado de *disciplina unitiva* ou *integradora*. O Yoga busca unidade em vários níveis. Primeiro, busca unir o corpo e a mente, que, muitas vezes, as pessoas separam. Algumas pessoas estão constantemente “fora de seus corpos”. Não conseguem sentir seus pés, ou o chão abaixo deles, como se flutuassem que nem fantasmas acima de seus corpos. São incapazes de lidar com as pressões comuns da vida e desmoronam sob tensão, estão sempre confusas e não entendem suas próprias emoções. Têm medo da vida e são facilmente feridas emocionalmente.

O Yoga também busca unir a mente racional e as emoções. As pessoas frequentemente reprimem suas emoções e não expressam seus sentimentos reais, preferindo racionalizá-los. A constante evasão pode se tornar um sério perigo para a saúde; as pessoas não estão cientes de que estão suprimindo sentimentos, tais como a raiva, que pode consumi-las de dentro para fora.



Eis aqui como o Yoga pode ajudá-lo em seu crescimento pessoal:

- ✓ **Pode colocá-lo em contato com os seus sentimentos reais e equilibrar sua vida emocional.**
- ✓ **Pode ajudá-lo a entender e aceitar a si mesmo e sentir-se confortável com quem você é.** Você não precisa “fingir” ou reduzir sua vida a uma interpretação de um papel.
- ✓ **Ajudará a torná-lo capaz de identificar-se e comunicar-se com outras pessoas.**

O Yoga é um poderoso meio da integração psicológica. Ele o torna consciente de que você faz parte de um grande conjunto, e não é apenas uma ilha solitária. Os humanos não se desenvolvem no isolamento. Até mesmo o indivíduo mais independente é muito grato aos outros. Após sua mente e corpo estarem alegremente unidos, essa união com as outras pessoas acontece naturalmente. Os princípios morais do Yoga são universais, encorajando-o a buscar proximidade com tudo e todos. Falamos mais sobre este assunto no Capítulo 20.

Encontrando a si mesmo: Você é um yogi (ou uma yogini)?

Os praticantes da disciplina de equilíbrio da mente e do corpo através do Yoga são tradicionalmente chamados de *yogi* (homens) e *yogini* (mulheres). Neste livro, usamos ambos os termos aleatoriamente. Alternativamente, também usamos o termo em português *praticante de Yoga*. Em nosso livro, praticar as posturas do Yoga é um passo na direção certa, mas não faz de uma pessoa um *yogi* ou uma *yogini*. Para isso, você tem de adotar o Yoga como uma disciplina espiritual de autotransformação. Um *yogi* ou uma *yogini* que tenha conseguido de verdade dominar o Yoga é chamado de *adepto*. Se este adepto também ensina (e nem todos o fazem), é tradicionalmente chamado de *guru*. Em sânscrito, a palavra *guru*, literalmente, significa “pesado”. De acordo com as fontes esotéricas tradicionais, a sílaba *gu* significa escuridão espiritual e *ru* significa a ação de remover. Assim, o guru é o professor que guia o aluno da escuridão para a luz.

Pouquíssimos ocidentais conseguiram um completo domínio do Yoga, muito porque o Yoga é ainda um movimento relativamente novo no Ocidente. Então, por favor, tome cuidado com aqueles que dizem ser iluminados ou foram intitulados como guru! No entanto, no nível em que o Yoga é geralmente ensinado fora da sua pátria indiana, muitos professores ou instrutores competentes de Yoga podem dar uma mão aos novatos. Neste livro, esperamos fazer exatamente isso por você.

Refletindo Sobre as Suas Opções: Os Oito Principais Ramos do Yoga

Quando você tem uma visão geral sobre a tradição do Yoga, observa uma dúzia de linhas principais de desenvolvimento, cada uma com suas próprias divisões. Visualize o Yoga como uma árvore gigante com oito ramos; cada ramo tem sua própria característica, mas todos fazem parte da mesma árvore. Com tantos caminhos diferentes, você certamente encontrará um que se adequará à sua personalidade, estilo de vida e objetivos. Neste livro, focamos o Hatha Yoga, o ramo mais popular do Yoga, mas evitamos reduzi-lo a um simples treinamento físico. Assim, também falamos sobre meditação e os aspectos espirituais do Yoga.

Aqui estão os sete ramos principais do Yoga, organizados alfabeticamente:

- ✓ **Bhakti** (*bac-ti*) **Yoga:** Yoga da devoção.
- ✓ **Hatha** (*ra-ta*) **Yoga:** Yoga da disciplina física.
- ✓ **Jnana** (*gia-na*) **Yoga:** Yoga da sabedoria.
- ✓ **Karma** (*car-ma*) **Yoga:** Yoga da ação autotranscendente.
- ✓ **Mantra** (*man-tra*) **Yoga:** Yoga dos sons de poder.
- ✓ **Raja** (*ra-ja*) **Yoga:** Yoga Real.
- ✓ **Tantra** (*tan-tra*) **Yoga (incluindo o Laya Yoga e o Kundalini Yoga):** Yoga da continuidade.

Devemos adicionar à lista como um ramo à parte o *Guru* (*gu-ru*) *Yoga*, o Yoga da dedicação ao mestre.

Os sete ramos e o Guru Yoga são descritos nas seções seguintes.

Sentindo-se iluminado

Para ter uma noção sobre a iluminação, sente-se numa sala aquecida, o mais tranquilo possível, com as mãos no colo. Agora, sinta toda a sua pele; é o limite do seu corpo separando-o do ar que o cerca. Quanto mais você se torna consciente das sensações do seu corpo, presta atenção na conexão entre a sua pele e o ar. Após um tempo, você percebe que não há

nenhuma fronteira nítida entre a sua pele e o ar de fora. Na sua imaginação, você pode se expandir para cada vez mais além da sua pele no espaço circundante. Onde você termina, e onde começa o espaço? Essa experiência pode lhe dar uma sensação da ampla compreensão da expansividade da iluminação, que não reconhece nenhuma fronteira.

Bhakti Yoga: Yoga da devoção

Os praticantes do Bhakti Yoga acreditam que um ser supremo (o Divino) transcende suas vidas, sentem-se impelidos a se conectar, ou até mesmo a se fundir completamente com esse ser supremo por meio dos atos de devoção. Dentre as práticas do Bhakti Yoga estão as oferendas de flores, cantos de hinos de louvor e pensamentos sobre o Divino.

Hatha Yoga: Yoga da disciplina física

Todos os ramos do Yoga buscam alcançar o mesmo objetivo final, a iluminação (veja o Capítulo 21), mas o Hatha Yoga aborda esse objetivo mais através do corpo do que pela mente ou pelas emoções. Os praticantes do Hatha Yoga acreditam que, a não ser que purifiquem e preparem adequadamente seus corpos, os estágios mais elevados de meditação, e além, são verdadeiramente impossíveis de serem alcançados — assim como uma tentativa de escalar o Monte Everest sem o equipamento necessário. Neste livro, nós focamos este ramo em particular.



O Hatha Yoga é muito mais que exercícios de postura, que é tão popular atualmente. Assim como todas as formas autênticas de Yoga, é um caminho *espiritual*.

Jnana Yoga: Yoga da sabedoria

O Jnana Yoga ensina o ideal do *não dualismo* — a realidade é única, e a sua percepção de incontáveis fenômenos distintos é um básico erro de julgamento. E a cadeira ou o sofá em que você está sentado? Não é real? Os mestres do Jnana Yoga respondem a essas questões dizendo que todos esses objetos são reais no seu atual nível de consciência, mas, basicamente, não são reais como coisas separadas ou distintas. Na iluminação, tudo se funde em um só, e você se torna um só com o espírito imortal.

Karma Yoga: Yoga da ação autotranscendente

O princípio mais importante do Karma Yoga é agir de forma altruísta, sem apego e com integridade. Os praticantes do Karma Yoga acreditam que todas as ações, sejam físicas, vocais ou mentais, têm consequências de longo alcance, sobre as quais assumem total responsabilidade.

Bom karma, mau karma, nenhum karma

Em sânscrito, o termo *karma* significa literalmente “ação”. Significa atividade em geral, mas também a “ação invisível” do destino. De acordo com o Yoga, cada ação do corpo, da fala ou da mente, produz tanto consequências visíveis quanto encobertas. Algumas vezes, as consequências encobertas — destino — têm mais significância que as repercussões óbvias. Não pense no karma

como um destino cego. Você é sempre livre para fazer suas escolhas. O objetivo do Karma Yoga é ajustar suas ações em relação ao mundo, para que, assim, você pare de ser limitado pelo karma. Os praticantes de todos os tipos de Yoga não buscam apenas a prevenção contra o mau karma (negro), mas também vão além do bom karma (branco), a nenhum karma de qualquer forma.

Mantra Yoga: Yoga dos sons de poder

O Mantra Yoga usa o som para harmonizar o corpo e focar a mente. Funciona com os *mantras*, que podem ser uma sílaba, uma palavra ou uma frase. Tradicionalmente, os praticantes recebem um mantra dos seus professores no contexto de uma iniciação formal. Pedem que seja repetido sempre que possível e que seja mantido em segredo. Muitos professores ocidentais acham que essa iniciação não é necessária, e que qualquer som funciona. Pode-se até mesmo escolher uma palavra do dicionário, tais como *amor*, *paz* ou *felicidade*, mas, de uma perspectiva tradicional, essas palavras não são, num sentido exato, *mantras*.

Raja Yoga: Yoga Real

Raja Yoga significa literalmente “Yoga Real”, e também é conhecido como *Yoga Clássico*. Quando se fica em contato com alunos de Yoga por muito tempo, pode-se esperar ouvi-los referindo-se sobre o caminho óctuplo registrado no Yoga-Sutra de Patanjali, a obra de referência do Raja Yoga. Outro nome dado a esta tradição yogue é *Ashtanga Yoga* (pronuncia-se *as-tan-ga*), o “Yoga dos oito membros” — oriundo de *ashta* (“oito”) e *anga* (“membro”). (Não confunda essa tradição com o estilo yogue conhecido como Ashtanga Yoga, que discutiremos em “Metendo a Colher nos Conhecidos Estilos do Hatha Yoga” mais à frente neste capítulo.) Os oito membros abordados pela conhecida tradição, designados para guiar para a iluminação ou liberação, são os seguintes:

- ✓ **Yama (iâ-ma):** disciplina moral; consiste nos preceitos morais de não violência, veracidade, não roubar, castidade, não cobiça (para uma explicação sobre estas cinco virtudes, leia o Capítulo 20).
- ✓ **Niyama (ni-iâ-ma):** autocontrole; consiste nas cinco práticas de pureza, contentamento, austeridade, autoestudo e devoção a um princípio mais elevado.

- ✓ **Asana (a-sa-na):** postura; serve para duas propostas básicas: meditação e saúde.
- ✓ **Pranayama (pra-na-ia-ma):** controle da respiração, que eleva e equilibra sua energia mental, melhorando, deste modo, sua saúde e concentração mental.
- ✓ **Pratyahara (pra-tia-rá-ra):** inibição dos sentidos, que internaliza sua consciência para preparar a sua mente para os vários estágios da meditação.
- ✓ **Dharana (da-ra-na):** concentração, ou completa concentração mental, o que é fundamental para a meditação yogue.
- ✓ **Dhyana (di-a-na):** meditação, a principal prática do estágio mais avançado do Yoga (esta prática e a próxima serão explicadas no Capítulo 21).
- ✓ **Samadhi (sa-ma-di):** êxtase ou experiência em que você se torna um só com o objeto de sua contemplação. Este estado é ultrapassado pela iluminação real ou liberação espiritual.

Om - A sílaba sagrada

O mantra tradicional mais conhecido, usado igualmente pelos Hindus e Budistas, é a sílaba sagrada *om* (pronuncia-se *ommm*, com um longo som do o). É o símbolo da realidade absoluta — o Eu ou espírito. É composto pelas letras *a*, *u* e *m*, e o zunido nasal da letra *m*. O *a* corresponde ao

estado de vigília, *u* é o estado de sonho e o *m* é o estado de sono profundo; o som do zunido nasal representa a realidade final. Nós introduzimos alguns outros mantras tradicionais no Capítulo 21 em nossa cobertura de meditação.



Tantra Yoga: Yoga da continuidade

O Tantra Yoga é o ramo mais complexo e mais mal compreendido do Yoga. No Ocidente e na Índia, o Tantra Yoga é geralmente confundido com o sexo “espiritualizado”; embora os rituais sexuais sejam usados em algumas escolas (assim chamadas caminho da mão esquerda) do Tantra Yoga, não são práticas comuns das escolas (assim chamadas caminho da mão direita). O Tantra Yoga é, na verdade, uma disciplina estritamente espiritual, que envolve rituais completamente complexos e visões detalhadas das divindades. Essas divindades são ou visões do divino, ou o equivalente aos anjos do cristianismo, e são invocadas para ajudar no processo yogue da contemplação.

Outro nome comum para o Tantra Yoga é Kundalini Yoga (pronuncia-se *cun-da-lí-ni*). O nome, que significa “aquela que está enrolada”, refere-se ao segredo “poder da serpente” que o Tantra Yoga busca ativar: a energia espiritual latente armazenada no corpo humano. Se você ficou curioso com este aspecto do Yoga, talvez queira ler o relato autobiográfico de Gopi Krishna (veja no apêndice) ou o meu (Georg) *Tantra: Sexualidade e Espiritualidade*. **Observação:** Kundalini Yoga também é o nome de um dos estilos do Hatha Yoga; discutiremos isso no item “Metendo a Colher nos Conhecidos Estilos do Hatha Yoga”, a seguir, neste capítulo.

Guru Yoga: Yoga da dedicação ao mestre

No Guru Yoga, o seu professor é o principal foco da prática espiritual. Espera-se que esse professor seja iluminado ou, pelo menos, próximo de o ser (leia o Capítulo 21 para saber mais sobre a iluminação). No Guru Yoga, você honra e medita sobre o seu guru até que se funda a ele ou ela. Como se acredita que o guru já é um ser único com a realidade final, essa fusão duplica a realização espiritual dele ou dela em você.



Contudo, por favor, não se funda tão rapidamente! Este Yoga é relativamente raro no Ocidente, então o aborde com extrema cautela para evitar possível exploração.

Metendo a Colher nos Conhecidos Estilos do Hatha Yoga

Nesta viagem à modernidade, o Yoga sofreu muitas transformações. Uma delas foi o Hatha Yoga, que surgiu aproximadamente em 1100 d.C. As adaptações mais significativas, no entanto, foram feitas durante as últimas décadas, especialmente para servir às necessidades ou desejos dos alunos ocidentais. Dos muitos estilos do Hatha Yoga disponíveis hoje, os listados a seguir são os mais conhecidos:

- ✓ O **Iyengar Yoga**, que é a abordagem do Hatha Yoga mais amplamente conhecida, foi criado por B.K.S. Iyengar, que é o cunhado do famoso T.S. Krishnamacharya (1888-1989) e tio de T.K.V. Desikachar. Este estilo é caracterizado por sua performance de precisão e a ajuda de numerosos suportes. Iyengar treinou centenas de professores, muitos dos quais estão nos Estados Unidos. O seu instituto Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, fundado em 1974 e dedicado à sua falecida esposa Ramamani, está localizado na cidade indiana Pune.
- ✓ **Viniyoga**, (pronuncia-se *vi-ni-iô-ga*) é a abordagem primeiramente desenvolvida por Shri Krishnamacharya e continuada por seu filho, T.K.V. Desikachar. Tem ênfase na respiração e na prática do Yoga de acordo com suas necessidades e capacidades individuais. Nos Estados Unidos, o Viniyoga está agora associado a Gary Kraftsow e ao American Viniyoga Institute (AVI); Desikachar expandiu sua abordagem junto a seu filho Kausthub sob o novo manto da fundação Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (KHYF), localizado em Chennai (antiga Madras), na Índia. Tendo sido professor dos mestres de Yoga mais conhecidos, B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois e Indra Devi, pode-se dizer que o Professor T.S. Krishnamacharya lançou um verdadeiro renascimento do Hatha Yoga nos tempos atuais que ainda está se espalhando por todo o mundo.
- ✓ O **Ashtanga Yoga** originou-se com Shri Krishnamacharya e foi ensinado por K. Pattabhi Jois, que nasceu em 1915, mas que tinha uma moderna visão conveniente para atrair os ávidos alunos ocidentais para seu instituto Ashtanga Yoga Institute em Mysore, cidade indiana, até sua morte em 2009. Ele era um importante discípulo de T.S. Krishnamacharya, que aparentemente o instruiu a ensinar as sequências conhecidas como Ashtanga Yoga ou Power Yoga. Este estilo é de longe o mais atlético das três versões do Hatha Yoga, regressando a T.S. Krishnamacharya, e combina posturas com respiração. O Ashtanga Yoga é diferente dos oito membros de Patanjali (também chamados de Ashtanga Yoga), ainda que teoricamente tenha se baseado nele (discutimos a tradição do Ashtanga Yoga em “Considerando Suas Opções: Os Oito Ramos do Yoga”).

O *Power Yoga* é um termo genérico para qualquer estilo que siga de perto o Ashtanga Yoga, mas não tem uma série definida de posturas. Enfatiza a flexibilidade e a força, e foi o principal responsável pela introdução das posturas yogues nas academias. Beryl Bender Birch, Bryan Kest, Baron Baptiste e Sherri Baptiste Freeman estão intimamente associados ao Power Yoga. De uma maneira semelhante, o *Vinyasa Yoga* e o *Flow Yoga*, desenvolvidos por Ganga White e Tracey Rich, também são variações do Ashtanga Yoga.

- ✓ O **Anusara Yoga**, com profundas raízes no Iyengar Yoga, conseguiu uma grande popularidade dentro de um curto lapso de tempo. Criado em 1997, pelo professor de Yoga norte-americano John Friend, seu apelo é uma abordagem centrada no coração. Baseada nos três *As* — atitude, alinhamento e ação — o Anusara Yoga procura trazer “graça” (*anusara*) para as posturas e assim dá ao Hatha Yoga um impulso espiritual.



- ✔ O **Kripalu Yoga** foi inspirado por Swami Kripalvananda (1913-1981) e desenvolvido por seu discípulo Yogi Amrit Desai; é um Yoga de três fases adaptado para as necessidades dos alunos ocidentais. A primeira fase enfatiza o alinhamento postural e a coordenação da respiração e do movimento; você mantém a postura por apenas um curto tempo. A segunda fase adiciona a meditação e prolonga as posturas. Na fase final, a prática das posturas torna-se uma meditação espontânea em ação. Veja o Capítulo 24 para mais informações sobre o Kripalu Yoga Center em Massachusetts.
- ✔ O **Yoga Integral** foi desenvolvido por Swami Satchidananda (1914-2002), um estudante do famoso Swami Sivananda de Rishikesh, na Índia. Swami Satchidananda estreou no festival de Woodstock, em 1969, quando ensinou os *baby boomers*¹ a entoar o *om* e, ao longo dos anos, atraiu milhares de alunos. Como o nome sugere, este estilo visa a integrar os vários aspectos do corpo e da mente através de uma combinação de posturas, técnicas de respiração, relaxamento profundo e meditação. O Capítulo 24 oferece mais informações sobre o Satchidananda Ashram na Virgínia.
- ✔ O **Sivananda Yoga** é a criação do falecido Swami Vishnudevananda (1927-1993), também discípulo de Swami Sivananda de Rishikesh, Índia, que estabeleceu o seu centro Sivananda Yoga Vedanta Center em Montreal, em 1959. Treinou mais de seis mil professores, e você pode encontrar muitos centros Sivananda ao redor do mundo. Este estilo inclui uma série de 12 posturas, a sequência da Saudação ao Sol, exercícios de respiração, relaxamento e a entoação do *mantra*.
- ✔ O **Ananda Yoga** é baseado nos ensinamentos de Paramahansa Yogananda (1893-1952) e foi desenvolvido por Swami Kriyananda (Donald Walters), um de seus discípulos. Este suave estilo prepara o estudante para a meditação, e sua característica distintiva são as afirmações silenciosas associadas ao controle das posturas. Este estilo de Yoga inclui os exclusivos exercícios de energização, primeiramente desenvolvidos em 1917, que envolvem o direcionamento consciente da energia corporal (energia vital) para diferentes órgãos e membros. Você poderá achar mais informações sobre o Ananda Institute of Alternative Living em Nevada, Califórnia, no Capítulo 24.
- ✔ O **Kundalini Yoga** não é apenas uma abordagem independente do Yoga, mas também o nome de um estilo do Hatha Yoga, originado pelo mestre da religião indiana Sikh, Yogi Bhajan (1929-2004). Sua proposta é a de despertar o poder da serpente (*Kundalini*) através das posturas, controle da respiração, entoação e meditação. Yogi Bhajan, que foi para os Estados Unidos em 1969, é o fundador e líder espiritual da organização Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), que está sediada em Los Angeles e com muitas filiais ao redor do mundo (Cobrimos a abordagem do Kundalini

¹ Pessoas nascidas durante um período de alta taxa de natalidade, especificamente (na Inglaterra e nos EUA) entre 1945 e 1952.

Yoga no início da seção “Considerando Suas Opções: Os Oito Ramos do Yoga”).

- ✓ O **Yoga da Linguagem Oculta** foi desenvolvido pela falecida Swami Sivananda Radha (1911-1995), uma estudante alemã do Swami Sivananda. Este estilo busca promover não apenas o bem-estar físico, como também o autoconhecimento através da exploração do simbolismo inerente às posturas. O Yoga da Linguagem Oculta é ensinado pelos professores do Yasodhara Ashram na Columbia Britânica, um distrito no sudoeste do Canadá (ver Capítulo 24).
- ✓ O **Yoga Somático** é uma criação de Eleanor Criswell, doutora em educação, professora de psicologia na Universidade Estadual de Sonoma, Califórnia, que tem ensinado Yoga desde a década de 1960. O Yoga Somático é uma abordagem integrada para o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente, baseada nos princípios da tradição yogue e na atual pesquisa psicofisiológica. Esta suave abordagem enfatiza a visualização, movimentos muito lentos para começar e terminar as posturas, respiração consciente, plena atenção e frequentes relaxamentos entre as posturas.
- ✓ O **Moksha Yoga**, que foi originalmente baseado no estilo do Bikram Yoga (no próximo tópico) e é popular no Canadá, usa as tradicionais posturas numa sala aquecida e inclui períodos de relaxamento. Ele defende uma filosofia verde.
- ✓ O **Bikram Yoga** é o estilo ensinado por Bikram Choudhury, que alcançou fama como o professor das estrelas de Hollywood. Ensina no Yoga College of India, em Bombaim, e em outros lugares ao redor do mundo, incluindo San Francisco e Tóquio. Este estilo, que tem uma rotina definida com 26 posturas, é bastante vigoroso e requer certo nível de capacidade física para sua participação, especialmente porque pede uma alta temperatura ambiente.

Talvez você ouça ou veja a menção de outros tipos de estilos, incluindo o Tri Yoga (desenvolvido por Kali Ray), o White Lotus Yoga (desenvolvido por Ganga White e Tracey Rich), Jivamukti (desenvolvido por Sharon Gannon e David Life), Ishta Yoga (um acrônimo para a Ciência Integrada do Hatha, Tantra e Ayurveda, desenvolvido por Mani Finger), Forrest Yoga (uma mistura do Hatha Yoga com ideias dos Nativos Americanos, criada por Ana Forrest), e o Yoga da Terceira Idade (desenvolvido por mim [Larry]) para a meia-idade e além.

O *Hot Yoga* não é realmente um estilo por si só; apenas indica que a prática ocorre numa sala com uma alta temperatura ambiente (entre 32 e 37,7°C). Normalmente, refere-se ao Ashtanga Yoga ou ao Bikram Yoga.



Achando o Seu Nicho: As Cinco Abordagens Básicas do Yoga

Desde que o Yoga veio para o Hemisfério Ocidental de sua terra natal na Índia no século XIX, passou por várias adaptações. Hoje, o Yoga é praticado de cinco maneiras principais:

- ✓ Como um método para a boa forma física e manutenção da saúde.
- ✓ Como um esporte.
- ✓ Como uma terapia corporal orientada.
- ✓ Como um estilo de vida abrangente.
- ✓ Como uma disciplina espiritual.

As três primeiras abordagens são muitas vezes agrupadas na categoria do Yoga Postural, que contrasta com o Yoga Tradicional (os dois últimos tópicos). Como sugerido por seu nome, o Yoga Postural foca (algumas vezes exclusivamente) as posturas yogues. O Yoga Tradicional busca aderir aos ensinamentos tradicionais da Índia antiga. Daremos uma olhada nas cinco abordagens básicas nas próximas seções.

Yoga como um exercício físico

A primeira abordagem, o Yoga como um exercício físico, é a forma mais popular com a qual os ocidentais praticam Yoga. É também a reforma mais radical do Yoga Tradicional. Para ser mais exato, é a modificação do tradicional Hatha Yoga. O Yoga como exercício físico preocupa-se primeiramente com a flexibilidade, elasticidade e força do corpo físico. A boa forma é como os recém-chegados ao Yoga encontram sua grande tradição. O exercício físico é certamente uma útil porta de entrada para o Yoga, porém, mais tarde, algumas pessoas descobrem que o Hatha Yoga é uma profunda tradição *espiritual*. Nas épocas anteriores, os mestres de Yoga enfatizaram a necessidade de um corpo saudável. Mas também sempre apontaram para além do corpo, para a mente e outros aspectos vitais do ser.

Yoga como um esporte

O Yoga como um esporte é uma especial abordagem conhecida em alguns países latino-americanos. Seus praticantes, muitos dos quais são excelentes atletas, dominam centenas de posturas yogues, que são extremamente difíceis, para a perfeição e demonstram suas habilidades e belos portes físicos nas competições internacionais. Mas esse novo esporte, que também pode ser

considerado uma forma de arte, teve muitas críticas dos grupos de praticantes do Yoga mais tradicional, que acreditam que não há lugar para competição no Yoga. Mesmo assim, esse atletismo orientado conseguiu muito ao colocar o Yoga no mapa em algumas partes do mundo, e não vemos nada de mal com as “competições” de Yoga de boa índole, contanto que os participantes mantenham suas egocêntricas competitividades controladas.



A popularizada mania do Acro Yoga, que é especializado em movimentos acrobáticos feitos em parceria, também cai dentro da categoria do Yoga como um esporte. Apenas aqueles com as melhores condições físicas e maior flexibilidade são capazes de praticar esta atual variação do Yoga sem o risco de se machucar. Entretanto, os puristas encontram uma falha na falta de intenção espiritual e ética por trás deste estilo de Hatha Yoga.

Yoga como uma terapia

A terceira abordagem, o Yoga como uma terapia, adota técnicas yogues para restaurar a saúde ou a completa função física e mental. Nos últimos anos, alguns professores de Yoga ocidentais começaram a usar os exercícios yogues para fins terapêuticos. Embora a ideia por trás da Yogaterapia seja muito velha, seu nome é bem novo. Na realidade, a Yogaterapia é uma disciplina profissional completamente nova, que requer muito mais treinamento e habilidade por parte do professor que no caso do Yoga comum. Normalmente, o Yoga está direcionado para aqueles que não sofrem de deficiências ou doenças que exijam ações curativas e atenção especial. A yogaterapia, por outro lado, dirige suas atenções a esses cuidados especiais. Por exemplo, a yogaterapia talvez possa ajudá-lo a encontrar conforto para muitas doenças comuns. O Capítulo 22 deste livro mostra algumas técnicas yogues básicas para melhorar os problemas nas costas comuns nas partes superiores e inferiores.

Yoga como um estilo de vida

O Yoga como um estilo de vida entra no adequado domínio do Yoga Tradicional. Praticar Yoga uma ou duas vezes na semana, por mais ou menos uma hora, é melhor que absolutamente nenhuma prática. E pode ser consideravelmente benéfico até mesmo quando praticado apenas como um exercício físico ou como o, assim chamado, Yoga Postural. Mas você libera a real potência do Yoga quando você adota este tipo de estilo de vida — *viver* o Yoga e praticá-lo todos os dias, seja por exercícios físicos ou por meditação. Acima de tudo, você aplica o conhecimento do Yoga em sua vida diária e vive *lucidamente*, com consciência. O Yoga tem muito a dizer sobre como e quando você deve comer, como deve dormir, trabalhar, relacionar-se com os outros etc. Ele oferece um completo sistema para uma vida consciente e hábil.



Nos tempos atuais, o estilo de vida do Yoga inclui cuidar do meio ambiente doente, uma ideia capturada especialmente pelo Yoga Verde (Veja o box “Curando o planeta com o Yoga Verde”, neste capítulo, para mais informações). Não pense que você deverá ser um *superstaryogue* para praticar este estilo de vida. Você pode começar hoje. Faça apenas alguns ajustes na sua programação diária e mantenha seus objetivos vívidos à sua frente. Quando estiver pronto, faça profundas mudanças positivas com um passo de cada vez. Leia o Capítulo 20 para saber mais sobre como trabalhar o Yoga por todo o seu dia.

Yoga como uma disciplina espiritual

O estilo de vida yogue (veja na seção anterior) preocupa-se com uma vida saudável, sadia, funcional e benevolente. O Yoga como uma disciplina espiritual, a quinta e última abordagem, preocupa-se com tudo o que se *some* ao tradicional ideal da *iluminação* — ou seja, descobrir sua natureza espiritual. Essa abordagem é frequentemente comparada com o Yoga Tradicional. (Discutiremos a jornada da iluminação no Capítulo 21.)

O uso da palavra *espiritual* tem sofrido muito abuso ultimamente, então devemos explicar como o usamos aqui. *Espiritual* está relacionado com o *espírito* — sua natureza final. No Yoga, o chamamos de *atman* (pronuncia-se *at-man*) ou *purusha* (*pu-ru-cha*).

De acordo com a não dualista (baseado em uma realidade) filosofia do Yoga, o *espírito* é único e o mesmo em todos os seres e coisas. É informe imortal, superconsciente e inimaginavelmente beatífico. É transcendental porque existe além dos limites do corpo e da mente. Você descobre completamente o espírito no momento da iluminação.

O Que a Maioria das Abordagens do Yoga Tem em Comum

A maioria das abordagens tradicionais ou tradições orientadas do Yoga compartilha duas práticas fundamentais: a cultivação da conscientização e o relaxamento.

- ✓ A *conscientização* é a peculiar habilidade humana de prestar bastante atenção em algo, estar conscientemente presente e plenamente atento. O Yoga é o treinamento da atenção. Para entender o que queremos dizer, tente este exercício: preste atenção na sua mão direita pelos próximos 60 segundos. Isso mesmo, sinta sua mão direita e não faça mais nada. Há a possibilidade de que sua mente comece a viajar após alguns segundos. O Yoga exige que você retenha sua atenção sempre que ela vagueia.
- ✓ O *relaxamento* é a liberação consciente do que é desnecessário e, portanto, tensão prejudicial no corpo.



Tanto a *conscientização* quanto o *relaxamento* andam de mãos dadas no Yoga. Se não os trouxer para o Yoga, os exercícios serão meramente exercícios — e não exercícios yogues.

A *respiração consciente* é geralmente adicionada à conscientização e ao relaxamento como uma terceira prática fundacional. Normalmente, a respiração ocorre automaticamente. No Yoga, você leva a conscientização para esta ação, o que faz dela uma poderosa ferramenta para treinar o seu corpo e sua mente. Falamos muito mais sobre estes aspectos do Yoga no Capítulo 5.

Saúde, Cura e Yoga

A fonte para sua saúde e felicidade está em você. Os agentes exteriores, como os médicos, terapeutas ou medicamentos, podem ajudá-lo nas piores crises, mas você mesmo é o principal responsável pela sua própria saúde e felicidade. As seções seguintes mostram como o Yoga ajuda a mobilizar sua força interior para viver de forma responsável e com sabedoria.

O que é saúde? Muitas pessoas respondem a essa pergunta dizendo que a saúde é o oposto da doença, mas *saúde* é mais que a ausência da doença — é o estado positivo do ser. A saúde é a totalidade. Ser saudável não significa apenas ter um corpo com um bom funcionamento e uma mente sã, mas também vibrar com a vida, estar vitalmente ligado com seu meio social e físico. Ser saudável também significa ser feliz.



Algo por nada?

Você recebe do Yoga o quanto investe nele. Há um termo de informática muito relevante para a prática do Yoga, o *gigo*, que significa “lixo entra, lixo sai”. Ele captura uma única verdade: a qualidade da causa determina a qualidade do efeito — o que você consegue do esforço é apenas tão bom quanto aquilo que você investe nele. Em outras palavras,

✓ Não espere saúde vinda das *junk foods* (comidas ricas em calorias e de baixa qualidade nutritiva).

✓ Não espere felicidade vinda de atitudes mesquinhas.

✓ Não espere bons resultados vindos de uma prática fajuta do Yoga.

✓ Não espere algo de nada.

O Yoga é uma ferramenta poderosa, mas você deve aprender a usá-lo corretamente. Você pode comprar um computador de última geração, mas se usá-lo apenas como uma máquina de escrever, isso é tudo o que ele será.

Como a vida está em constante movimento, você não deveria esperar que a saúde fosse estática. Atualmente, está cada vez mais difícil de conseguir saúde porque o meio ambiente tornou-se extremamente tóxico. A saúde perfeita é uma miragem. No decorrer de sua vida, você pode esperar inevitáveis variações no seu estado de saúde; até mesmo cortar o dedo com uma faca tira o equilíbrio temporariamente. Seu corpo reage ao corte mobilizando todas as forças bioquímicas para curar-se por conta própria. A prática regular do Yoga pode criar condições mais eficientes para a autocicatrização. Você alcança uma diretriz da saúde, com um aperfeiçoado sistema imunológico, que o permite ficar saudável por mais tempo e curar-se mais rápido.

O Yoga está mais para cura que para tratamento. Assim como um médico muito bom, o Yoga leva em conta as causas mais profundas no lugar de tapar o sol com a peneira. Essas causas são, na maioria das vezes, encontradas na mente — na forma como você vive e como pensa. É por isso que os mestres yogues recomendam o autoconhecimento. A maioria das pessoas tende a ser passiva na questão da saúde. Esperam até que algo dê errado, então contam com uma pílula ou com um médico para resolver o problema. O Yoga encoraja-o a tomar a iniciativa na prevenção contra as doenças e na restauração ou manutenção da sua saúde. Tomar o controle da saúde não tem nada a ver com a automedicação (que pode ser perigosa); é simplesmente assumir a responsabilidade pela sua saúde. Os médicos podem confirmar que a participação ativa de um paciente no processo facilita muito na cura. Por exemplo, você pode pegar vários tipos de medicamentos para lidar com uma úlcera gástrica, mas, a menos que você aprenda a se alimentar direito, dormir adequadamente, evitar estresse e levar a vida mais facilmente, você está fadado a sofrer uma recaída em pouco tempo. Você deve mudar o seu estilo de vida para realizar alguma cura profunda.

O Yoga indica a direção para abraçar o significado da felicidade, saúde e vida ao sugerir que o melhor significado que você pode encontrar para si próprio origina-se do poço de alegria bem dentro de você. Essa alegria ou êxtase é a natureza do espírito, ou Eu transcendental (comentado no “Yoga como uma disciplina espiritual” anteriormente neste capítulo). A alegria é como uma lente 3D que captura as cores brilhantes da vida e motiva-o a abraçar a vida em todas suas incontáveis formas.

Equilibrando a Sua Vida com o Yoga

A tradição Hindu explica o Yoga como uma disciplina do equilíbrio, outra forma de expressar o ideal da unidade por meio do Yoga. Tudo em você deve se harmonizar para funcionar em ótimas condições. Uma mente desarmoniosa causa problemas para si mesma, porém, mais cedo ou mais tarde, causará também problemas físicos. Um corpo desequilibrado pode facilmente distorcer suas emoções e os processos mentais. Se você tem uma relação forçada com os outros, causa embaraço não só para eles, como para você também. E quando a sua relação com seu meio físico está em desarmonia, bem, desperta sérias repercussões para todos.

Curando o planeta com o Yoga Verde

A crise do meio ambiente, que está aumentando a cada dia, está estimulando mais e mais yogis e yoginis a aplicar os padrões éticos do yoga especificamente para a saúde do planeta doente. Esta abordagem do Yoga Verde é explicada no livro *Yoga Verde — Atitudes Sustentáveis para Mudar a Sua Vida e Salvar o Planeta*, escrito por mim (Georg) e Brenda Feuerstein.

O *Yoga Verde* é o Yoga que incorpora a plena atenção ambiental e o ativismo em sua orientação

espiritual. Baseia-se numa profunda admiração por todas as vidas e um estilo de vida de simplicidade voluntária; acredita que chegou a hora do Yoga contar com mais que termos pessoais.

Se você quer começar a esverdear o seu Yoga, tente fazer os sistemas de carona ou ir de bicicleta para a sua próxima aula, ou use uma esteira para Yoga biodegradável. E também reduza! Reuse! Recicle!

Um belo e simples exercício yogue chamado “A Árvore” (descrito no Capítulo 9) melhora seu senso de equilíbrio e promove sua tranquilidade interior. Até mesmo quando as condições forçam a árvore a crescer retorcida, ela sempre se equilibra fazendo crescer um galho na direção oposta de sua inclinação. Então, nesta postura, você fica parado como uma árvore, perfeitamente equilibrado.



O Yoga ajuda-o a aplicar este princípio na sua vida. Sempre que a vida exige e desafia, forçando-o a se curvar para um lado, sua força interior e paz de espírito servem como um contrapeso. Ao elevar-se sobre todas as adversidades, você nunca poderá ser desarraigado.

Capítulo 2

Preparar, apontar, Yoga!

Neste Capítulo

- ▶ Sendo claro sobre o porquê de você querer praticar
- ▶ Achando o estilo, classe e professor de Yoga certos (ou sua ausência) para você
- ▶ Preparando-se para uma sessão de Yoga

Este capítulo fornece-lhe tudo o que você precisa para sua prática de Yoga, seja frequentando uma classe ou praticando sozinho. Discutimos o estabelecimento de objetivos, equipamentos adequados, como encontrar tempo suficiente para praticar etc.



Tenha certeza de que está fisicamente preparado antes de começar esta nova aventura com o Yoga ou qualquer atividade física. Consulte seu médico, especialmente se você tiver algum problema de saúde. Mesmo que o seu histórico médico inclua hipertensão, problemas cardíacos, artrite ou dor crônica nas costas, você pode se beneficiar com o Yoga. Nos casos mais graves, talvez você queira trabalhar com um terapeuta de Yoga capacitado para criar as rotinas certas e monitorar seu progresso.

Estabelecendo um Objetivo para Sua Prática

Antes de você ir muito longe e começar a escolher as classes e comprar os suportes, primeiro as coisas mais importantes. Respire fundo, exale devagar, e então se pergunte: o que eu quero da minha experiência com o Yoga? Considere as seguintes questões:

- ✓ Eu só quero testar o Hatha Yoga porque está na moda?
- ✓ Estou querendo encontrar uma válvula de escape (clarear a mente e aliviar o estresse)?
- ✓ O exercício físico é o meu principal interesse?

- ✓ Quero simplesmente ter mais flexibilidade?
- ✓ A meditação me intriga?
- ✓ Os aspectos espirituais do Yoga me interessam?
- ✓ Tenho preocupações com a saúde, como problemas nas costas ou hipertensão, que eu espero que o Yoga me ajude a resolver?

Obviamente, se os seus objetivos são puramente espirituais, deve escolher um ramo do Yoga que melhor o ajude a alcançar esses objetivos. Talvez você caia no Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga ou Tantra Yoga, todos que introduzimos no Capítulo 1 (infelizmente, talvez você também tenha de escolher outro livro, porque este tem a intenção de servir os candidatos do Hatha Yoga, que é o ramo mais popular no Ocidente).



Depois que você tiver certeza sobre sua motivação e expectativas, não os deixe só no pensamento — registre-os. Escreva seus objetivos para que assim possa realmente focar suas necessidades específicas. Por exemplo, sua meta talvez seja a de ser capaz de lidar melhor com o estresse. Para alcançar este propósito, deve levar em conta suas próprias *necessidades*. Se você é uma mãe superocupada e tem apenas meia hora de descanso à noite durante a semana, e talvez uma hora aos domingos, sua *necessidade* é obviamente manter seu programa de Yoga bem simples.

Sem desculpas, por favor!

A maioria das pessoas sabe como o tempo voa nas 24 horas que lhe são dadas a cada dia. Mesmo assim, se você observar atentamente como você gasta seu tempo, talvez descubra que nem tudo o que faz é necessário, e nos momentos ociosos, talvez você perca a oportunidade de se recarregar ou de se conectar com sua alegria interior. Se você escolheu este livro, e está lendo estas palavras, tem chance de ter tempo o suficiente para praticar Yoga regularmente.

Se você pensa que não é capaz de praticar o Hatha Yoga porque ele requer muita flexibilidade

ou exige muita capacidade física, preste atenção neste fato: você pode ser duro que nem uma pedra e ainda assim se beneficiar com o Yoga! As posturas yogues o ajudam a se tornar mais flexível, independentemente do seu ponto de partida. Não se avalie pelas fotos que aparecem em alguns livros de Yoga. Elas geralmente mostram praticantes avançados dando o melhor de si. Este livro tem como foco as necessidades dos iniciantes. Após você dar os primeiros passos, o próximo grande salto talvez não pareça tão desafiador.

Analizando as Várias Opções de Turma de Yoga

Então, você tem certeza de que quer mergulhar no Yoga. Qual é a sua melhor aposta? Para ser mais claro, tenha em vista uma adequada classe ou professor de Yoga em vez de navegar sem rumo como um completo amador. Embora você possa explorar alguns exercícios básicos ao ler sobre eles (este livro garante isto!), uma rotina completa e segura de Yoga sem dúvida requer uma instrução apropriada de um professor qualificado. As seções a seguir ajudam a determinar que tipo de turma procurar.

Muitas escolas de Yoga oferecem cursos introdutórios (de quatro a seis semanas), para que você não tenha de pular para o fundo do poço. Após algumas classes e o benefício dos conselhos de um instrutor experiente, você certamente poderá continuar a praticar e explorar o Yoga por conta própria (leia a seção “Matando Aula”, a seguir neste capítulo). Neste caso, você talvez ainda queira se consultar com um professor de vez em quando, só para garantir que não tenha adquirido nenhum vício na execução das várias posturas e outras práticas.

Achando a turma certa para você

Se você mora numa cidade grande, está destinado a ter diversas escolhas para aulas em grupos, mas se você vive numa cidade pequena, talvez tenha de ser mais criativo. Aqui estão algumas sugestões para que você possa encontrar a turma certa de Yoga para você:

- ✓ Conte a seus amigos que você quer participar de uma aula de Yoga; alguns deles podem começar a falar sobre suas turmas ou professores.
- ✓ Consulte as fontes que listamos no apêndice.
- ✓ Olhe os quadros de aviso nas lojas de comidas naturais e nos centros de educação de adultos.
- ✓ Olhe as fontes on-line (veja no apêndice).
- ✓ Busque possibilidades no seu clube de saúde local, mas antes de participar de uma sessão de Yoga, tenha certeza de que o professor é realmente qualificado: quanto treino ele ou ela tem? O certificado que está pendurado em sua parede é válido?
- ✓ Pergunte à bibliotecária local.
- ✓ Vá até o final da lista telefônica local para analisar a listagem de Instrução de Yoga.

Analizando as turmas e os professores

Pensamos que é importante visitar alguns lugares e professores antes de se comprometer com um curso com uma série de aulas. Algumas escolas de Yoga oferecem o telefone de seus professores, e você talvez queira conversar por telefone antes de ir até a escola. Quando você visitar um centro de Yoga ou uma sala de aula, preste atenção na sua intuição sobre o lugar. Considere como a equipe o trata e como você reage aos outros alunos. Passeie pelas instalações e sinta toda a sua energia. As primeiras impressões são geralmente (embora nem sempre) exatas. Alguns professores até mesmo deixam você ser observador passivo de suas aulas; outros acham esta prática muito distrativa para os outros alunos.



Leve uma lista escrita para suas visitas. Não fique com vergonha por ser metuculoso. Caso não queira ser tão óbvio, memorize os itens que você queira checar. Aqui estão algumas ideias para sua lista:

- ✓ Como me sinto em relação à atmosfera do local e da sala de aula?
- ✓ O que as minhas entranhas me dizem sobre o professor?
- ✓ Quero um professor homem ou mulher?
- ✓ Quais são as credenciais do professor?
- ✓ O professor ou a escola têm uma boa reputação?
- ✓ Como reajo aos outros alunos?
- ✓ Os programas satisfazem minhas necessidades?
- ✓ O quão grande é a turma? Ainda assim consigo uma apropriada atenção individual do professor?
- ✓ Eu ficaria feliz vindo aqui regularmente?
- ✓ Posso arcar com as aulas?

Quando analisar um centro de Yoga, não hesite em perguntar ao instrutor ou a outros membros da equipe sobre suas preocupações. Em particular, descubra qual estilo do Hatha Yoga eles oferecem. Alguns estilos — em especial o Ashtanga ou o Power Yoga — exigem porte atlético. Outros incorporam abordagens mais relaxadas. Neste livro, preferimos o último. Entretanto, podemos apreciar de bom grado que algumas pessoas vigorosas possam sentir-se atraídas e beneficiar-se com as rotinas yogues que equivalem a uma malhação e que pedem força, persistência, alta flexibilidade e um banho de suor.

Se você não estiver familiarizado com o estilo de uma escola em particular, não hesite em pedir uma explicação (dê uma olhada em nossa explicação sobre os estilos no Capítulo 1). Os praticantes de Yoga são pessoas geralmente muito amigáveis, interessadas em responder às suas perguntas e pôr sua mente em facilidade. Caso eles não sejam assim, marque este item na sua lista mental. Lembre-se de que até as pessoas legais, incluindo os praticantes de Yoga, podem ter péssimos dias de vez em quando. Mas se você não se sentir bem-vindo e confortável na sua primeira visita, provavelmente não receberá um melhor tratamento depois.

O que faz um bom professor?

Um bom professor de Yoga deve ser um exemplo sobre o que é o Yoga: uma pessoa equilibrada que não é só habilidosa nas posturas, mas também cortês e cuidadosa para com outros e adaptável e atenciosa com todas as necessidades individuais na classe. Verifique as credenciais do professor para ter certeza de que ele ou ela foi treinado adequadamente ou que tenha recebido seu certificado baseado nas tradições. Consulte o Capítulo 23 e o apêndice para nossas recomendações sobre algumas grandes organizações de Yoga bem estabelecidas.

Advertimos que você evite os professores que tenham tido apenas alguns *workshops* sobre Yoga ou receberam seu diploma num curso de três dias. Talvez sejam excelentes instrutores de aeróbica que não sabem nada sobre Yoga. Também evite o instrutor sargentão ou qualquer um que o faça sentir-se intimidado sobre seu nível de habilidade ao executar as posturas. A propósito, sob nenhuma circunstância permita que seu instrutor o empurre ou force a fazer uma postura com a qual não se sinta bem ou que lhe cause dor.

Certifique-se de que os cursos ajustam-se ao seu nível de experiência

Se você é um iniciante, procure um curso para iniciantes. É provável que se sinta mais confortável num grupo que esteja começando no mesmo nível de habilidade que você do que ficar rodeado por praticantes avançados que podem executar posturas difíceis com facilidade e elegância. Qualquer que seja o nível de habilidade da classe, não se sinta envergonhado. Nenhum dos alunos avançados ficará encarando para ver se o aluno novo é bom. Talvez você receba alguns sorrisos de encorajamento.



Os calouros são algumas vezes aconselhados a *irem com calma com o Yoga* ou a *suavizá-lo*.



Como um iniciante, fique esperto com as turmas excessivamente grandes (com mais de 20 alunos) ou de níveis misturados que juntam calouros e veteranos do Yoga. Seu professor não poderá lhe dar a atenção que merece para garantir sua segurança. Lembre-se de que, como muitos dos professores mais experientes são bastante populares, e suas classes tendem a ser grandes, você talvez tenha de escolher se o mais importante para você é a atenção pessoal ou o alto nível de experiência do professor.

Pública ou particular?

Decida se quer aprender o Hatha Yoga com um grupo ou com um instrutor particular. Na prática, a maioria das pessoas começa com um grupo, por causa dos custos e para aumentar a motivação que se recebe ao praticar com outras pessoas. Se você pagar por aulas particulares, entretanto, até mesmo umas poucas sessões podem ser extremamente benéficas. O mais importante é que, se você tem algum problema de saúde, precisa trabalhar com um terapeuta de Yoga (veja no apêndice a lista das organizações especializadas na Yogaterapia).

Estúdios de quintal ou aulas dentro de casa

Em todo o mundo, muitos professores de Yoga realizam sessões dentro de suas casas ou em estúdios de quintal. Não deixe que esta prática o desagrade — você pode encontrar uma grande oportunidade. Muitos dos mais dedicados professores trabalham desta forma para evitar o

comercialismo e os detalhes administrativos de um centro de larga escala. Os estúdios de quintal sempre oferecem um senso de comunidade, e você pode esperar por muitas atenções pessoais preciosas do seu professor porque os grupos tendem a ser menores que os dos grandes centros.

Eis aqui alguns exemplos das vantagens das aulas particulares:

- ✓ Você recebe atenção personalizada.
- ✓ Tem a oportunidade de interagir mais com o professor durante a aula.
- ✓ Suas rotinas podem variar mais, com uma supervisão apropriada.
- ✓ Pode trabalhar mais intensivamente naqueles exercícios que são mais desafiadores para você.
- ✓ Se você é tímido ou se distrai facilmente, não tem de se preocupar com a companhia de outras pessoas.

Eis aqui algumas vantagens de praticar em grupo:

- ✓ Experimenta o apoio do grupo.
- ✓ Sua motivação é fortalecida ao ver outros tendo sucesso.
- ✓ Fazer boas amizades que compartilham as mesmas opiniões.
- ✓ Sessões em grupo são mais baratas.

Controlando o tempo: Quanto dura uma aula de Yoga?

A duração de uma aula de Yoga em grupo varia entre 50 e 90 minutos. Clubes de saúde, spas e aulas corporativas levam geralmente de 50 a 60 minutos, mas as aulas para iniciantes nos centros de Yoga duram, em geral, de 75 a 90 minutos. Uma aula particular costuma durar uma hora.

Pagando o preço: Quanto deve custar uma aula de Yoga?

Geralmente, aulas de Yoga em grupo têm um preço bastante acessível. As mais baratas são geralmente as dos centros de educação de adultos e centros comunitários e de idosos. As aulas na ACM também tendem a ter um custo razoável, ou talvez o seu clube até inclua aulas de Yoga grátis como parte de um pacote. A maioria dos centros autorizados de Yoga nas áreas metropolitanas dos Estados Unidos, contudo, cobra uma média entre US\$ 10 e US\$ 15 por aula. Uma vez que tenha feito uma visita informal (para aqueles que não se comprometeram a ter mais de uma aula), é geralmente mais caro. Algumas escolas oferecem a primeira aula como cortesia, e outras cobram US\$ 25.

Você pode fazer sua pesquisa de preços pelo telefone ou pelo computador. Cada vez mais os sites de Yoga anunciam na internet (veja o apêndice). Eles normalmente não mencionam o valor, mas fornecem e-mails e telefones. Quando você considera comprometer-se com um centro de Yoga, analise os pacotes maiores — eles oferecem um bom investimento. Obviamente, as aulas particulares são um pouco mais caras que uma aula em grupo, e variam entre \$ 50,00 e \$ 150,00 por hora.

Quando você sentir o cheiro de comercialismo, pode ter certeza de que o seu nariz não o está enganando. Se não estiver confortável com o preço que estão lhe cobrando, continue procurando por uma oferta mais razoável. Em vários lugares podem ser encontradas aulas gratuitas, especialmente no Canadá. Quem disse que você não pode pegar uma carona?

Escola mista

A maioria das aulas de Yoga acolhe ambos os gêneros, com uma proporção média de sete mulheres para cada três homens matriculados em qualquer sessão. Alguns dos estilos do Hatha Yoga que mais exigem fisicamente, contudo, atraem um número igual de atletas homens e mulheres.

Vestindo-se para o Sucesso, e Outras Considerações da Prática de Yoga

Após ter escolhido uma turma com a qual você acha que pode trabalhar, pode ficar nervoso sobre tomar a iniciativa e ir para sua primeira sessão. As seções seguintes visam a responder suas dúvidas sobre o que vestir e levar, e como ficar seguro (e cair nas boas graças dos seus colegas de classe) quando começar em sua jornada no grupo de Yoga.

Decidindo o que vestir

Os praticantes de Yoga vestem uma grande variedade de roupas de ginástica. Falando de um ponto de vista prático, as pessoas se vestem de acordo com a dificuldade do nível da aula e a temperatura da sala. É claro que a expressão pessoal também é levada em consideração. Alguns grupos excêntricos praticam nus, o que não é uma boa ideia, porque tende a distrair algumas pessoas. Além disso, você pode facilmente pegar um resfriado. Até mesmo quando você pratica por conta própria, talvez queira cobrir a parte inferior do tronco para proteger os rins e abdome. Pelo menos é assim no Yoga tradicional.

As mulheres geralmente usam roupas de malha, shorts e tops. Os homens normalmente vestem shorts, moletom, camisetas e camisas sem manga.



A chave é vestir-se com roupas simples, confortáveis e decentes, que o permitam se mexer e respirar livremente. Algumas pessoas querem estar na moda, usando as roupas mais *fashion* da última estação, mas desencorajamos este tipo de atitude. Vista o simples!

Se você for praticar ao ar livre ou numa sala pouco aquecida, talvez queira adicionar camadas à sua roupa para tirá-las quando já estiver bastante aquecido com seus exercícios de Yoga. E uma roupa extra pode ser também bastante útil quando você chega à parte de relaxamento e meditação da aula.

Arrumando seu kit de Yoga

Antes de ir para uma aula, descubra em que tipo de piso ela é dada. Se for de carpete, uma toalha ou uma esteira podem funcionar (falamos sobre as esteiras e outros similares itens úteis no Capítulo 19). Um chão duro requer mais acolchoamento, especialmente se seus joelhos forem sensíveis. Neste caso, traga um tapete mais grosso ou uma manta que esteja sobrando e que sejam um pouco maiores que sua altura e um pouco mais largos que seus ombros. Se você tem tendência a ficar resfriado, leve um cobertor para se cobrir durante o relaxamento final. Um cobertor dobrado também é útil caso você precise de uma almofada sob sua cabeça quando estiver deitado. Conforme seu professor for se tornando cada vez mais familiarizado com suas necessidades particulares, ele ou ela talvez sugiram outros suportes personalizados para você levar para as aulas. Como falamos no Capítulo 1, alguns estilos de Yoga — em especial o Iyengar Yoga — trabalham com mais suportes que outros. A seguir está a lista de alguns itens que você queira levar para a aula:

- ✓ Sua própria esteira ou manta.
- ✓ Uma toalha.
- ✓ Um cobertor.
- ✓ Uma roupa extra para servir como uma segunda camada caso a sala esteja muito fria, ou para tirá-la quando você já estiver bastante aquecido.

- ✓ Uma garrafa de água (para equilibrar seus eletrólitos após uma sessão); recomendamos que você use um frasco de aço com sua própria água filtrada.
- ✓ Entusiasmo, motivação e bom humor.

Se você está levando a sério a prática do Yoga (e se está preocupado com sua higiene), recomendamos que invista na sua própria esteira e em outros equipamentos. Embora muitos centros de Yoga ofereçam seus materiais, considere trazer o seu próprio. Se você já teve de pegar um colchão no fundo do baú, após uma aula suada, saberá sobre o que estamos falando.

Colocando a segurança em primeiro lugar

O fator mais importante para determinar sua segurança numa aula de Yoga é a sua atitude pessoal. Se você participa das aulas com o entendimento de que não está competindo com os outros alunos ou o professor, e que não deve infligir dor a si mesmo, pode aproveitar uma segura prática de Yoga. A máxima popular “Não há bônus sem ônus” não se aplica ao Yoga. Talvez “Não há bônus sem ônus negativo” encaixe-se melhor.

Por *ônus negativo*, nós nos referimos sobre o desconforto que causa a sua aflição ou aumento da possibilidade de se machucar. É claro que se você já está há algum tempo sem exercitar-se, pode esperar encontrar alguma resistência do seu corpo no começo. Pode até sentir-se um pouco doído no dia seguinte, o que é apenas o reflexo do ajuste do seu corpo à nova aventura. A chave para evitar ferimentos é proceder com suavidade. É melhor pecar por gentileza que encarar ligamentos rompidos. Um bom professor sempre o lembra de ir com calma com as posturas e trabalhar criativamente com a resistência física de seu corpo. Não causar dano é uma importante virtude moral do Yoga — e a observação sobre todos os seres, incluindo você mesmo!

Se você tiver alguma limitação física (cirurgia recente, problemas no joelho, pescoço ou nas costas etc.), informe ao centro e ao professor antes de qualquer coisa. Na sala de aula, os instrutores têm de dividir sua atenção dentre vários alunos; sua comunicação antecipada pode ajudar a prevenir contra danos corporais.

Arranjando tempo para o Yoga

Por séculos, a hora tradicional para a prática do Yoga tem sido ao nascer e pôr do sol, o que se acreditava ser de bom agouro. Atualmente, os estilos de vida agitados podem impor muitos obstáculos para suas melhores intenções, então seja pragmático e organize sua prática de Yoga de acordo com o que lhe for conveniente. Mas lembre-se de que, estatisticamente, você tem 30% a mais de chance de

alcançar seus objetivos se praticar pela manhã. Mais importante que agarrar-se a um tempo determinado, tenha certeza de que trabalhe seu Yoga em algum horário de sua programação — e mantenha-o.

Praticar aproximadamente na mesma hora durante o dia pode ajudá-lo a criar um hábito positivo, o que pode facilitar a manter sua rotina.



Se um professor insistir que você faça um exercício ou uma rotina que o deixe desconfortável ou que possa feri-lo, faça uma pausa na sua esteira ou, caso não seja possível, apenas saia da sala. Tente ficar calmo e registre sua reclamação na direção mais tarde. Felizmente, esta situação ocorre raramente.

Escola de Boas Maneiras

Na sociedade, a etiqueta pede sensibilidade com os outros; estas mesmas regras de conduta responsável são aplicadas na sua participação nas sessões em grupo de Yoga. Então, busque todas as boas maneiras que você tenha acumulado através da convivência com outros seres humanos e guarde-as como um equipamento requerido para sua próxima viagem para a aula. Antes de você embarcar, cheque suas malas para estas etiquetas essenciais:

- ✓ Chegue na hora; não entre na sala “elegantemente” atrasado. É descortês e atrapalha os outros.
- ✓ Se você chegar mais cedo e os alunos da aula anterior ainda estiverem relaxando ou meditando, respeite seu tempo de silêncio até que a sua sessão comece oficialmente.
- ✓ Deixe seus sapatos, chicletes, celulares, bipes e mau humor fora da sala.
- ✓ Evite fumar e beber álcool antes das aulas.
- ✓ Tome banho e vá ao banheiro antes de começar sua aula.
- ✓ Converse em sala o menos possível — algumas pessoas chegam cedo para meditar ou apenas ficar sentadas em silêncio.
- ✓ Não se esqueça de tirar as meias se for praticar num piso escorregadio (e não as deixe perto do nariz do seu vizinho). Se você tem vergonha dos seus pés (“aquelas coisas medonhas”), lembre-se de que seus 26 ossos fazem um excelente trabalho em sustentar seu corpo durante todo o dia. Além do mais, todos já estão muito ocupados para ficarem se preocupando com os seus pés.
- ✓ Evite usar joias excessivamente barulhentas.
- ✓ Não se esqueça de, hum, cobrir suas partes íntimas apropriadamente se você decidir usar roupas muito curtas ou, contra nosso conselho, muito justas.
- ✓ Não use perfumes ou colônias muito fortes.
- ✓ Evite comer alho no dia da sua aula.
- ✓ Sente-se perto da porta ou da janela caso precise de muito ar.
- ✓ Sente-se perto do instrutor caso tenha problema de audição; alguns professores falam manso para gerar o clima certo.
- ✓ Pague seu professor em dia, sem ter de ser lembrado.

Matando Aula

Tradicionalmente, o Yoga é passado de professor para aluno. Entretanto, alguns completos yogis ou yoginis são autodidatas. Estes espíritos independentes determinam um precedente para aqueles que curtem explorar um novo território por conta própria. Se você mora numa área isolada e não tem fácil acesso a um instrutor ou aula de Yoga, não fique desanimado. Ainda há muitas escolhas que podem ajudá-lo a começar sua jornada yogue (e, no apêndice, fornecemos uma razoavelmente extensa lista de fontes). Eis aqui uma versão abreviada:

- ✓ Fitas cassetes.
- ✓ Livros.
- ✓ Cds.
- ✓ DVDs.
- ✓ Revistas.
- ✓ Folhetos informativos.
- ✓ Jornais.
- ✓ Televisão.
- ✓ Filmes.

Por ser o Yoga uma habilidade motora, a maioria das pessoas sem acesso a um professor confia mais num DVD ou filme para ter instruções. Se você optar por esta abordagem em particular, recomendamos que fixe uma rotina e comece apenas escutando a voz do instrutor em vez de apenas se focar na tela. O Yoga enfatiza mais o trabalho interior que uma atividade exterior; olhar para a tela interfere neste processo. Escutar uma voz desligada do corpo funciona melhor. De acordo com o Yoga, a visão é um sentido ativo e até mesmo agressivo, enquanto os ouvidos são receptores mais passivos. É por isso que os CDs e as fitas também podem funcionar bem, desde que sejam acompanhados por ilustrações informativas.

Preferimos um bom livro de Yoga que qualquer revista ou artigo de jornal, apenas porque a criação de um livro normalmente pede mais aprofundamento, reflexões detalhadas sobre o assunto e demonstração. Além disso, tem menos anúncios tomando espaços valiosos que nas publicações periódicas. Leia nossas recomendações para livros no apêndice. Mas não desconsidere o valor de um folheto informativo de um estúdio de quintal, especialmente se chegou via meios eletrônicos. A publicação pode ser um verdadeiro achado se vier de uma fonte confiável.

A dificuldade do autoensino no começo pode ocorrer devido à dificuldade de julgar entre a forma certa e a errada. Você precisa de tempo para entender como seu corpo reage aos desafios de uma postura e determinar a apropriada correção para uma ótima forma para seu corpo. Algumas pessoas usam um espelho para analisar as posturas, mas isso conta apenas um lado da história e, o mais importante, externaliza muito o processo.

Fique à vontade para fazer uma checagem interior, ao sentir seu corpo silenciosamente. Enquanto você tenta conseguir prática em fazer isto, procure um instrutor se for possível. Ele ou ela o vê objetivamente — de todos os lados — e também pode lhe dar respostas valiosas sobre as específicas resistências e necessidades do seu corpo.

Sendo um Yogi ou uma Yogini Comprometido

O tradicional tempo de Yoga é de 24 horas por dia, como falamos no Capítulo 20. Mas até mesmo os yogis e yoginis experientes não realizam posturas e outros exercícios similares por mais que algumas horas por dia (É claro que alguns deles não praticam qualquer exercício físico, mas aspiram à meditação exclusivamente). Algumas pessoas conseguem através do esforço um tempo regular de prática de Yoga em suas agendas. Muitas outras, contudo, acham este comprometimento completamente impraticável. Você ainda pode se beneficiar tendo aulas apenas duas vezes na semana; até mesmo uma sessão em grupo por semana pode introduzir um pouco de equilíbrio num estilo de vida agitado. Você também tem muitas oportunidades durante o dia para trabalhar algumas posturas de Yoga ou exercícios de respiração — quando anda de carro ou faz pausas para o café, ou enquanto vai às compras.

A quantidade de tempo que você dedica à sua prática postural depende inteiramente dos seus objetivos e estilo de vida. Inevitavelmente, quanto mais ocupado com o trabalho, tarefas domésticas e vida social, você terá menos tempo disponível para o Yoga. Considere começar com, no mínimo, 15 minutos duas vezes por semana e veja quando pode aumentar para 30 minutos como um objetivo realista nos três primeiros meses. Se você puder dedicar mais tempo ao Yoga, tente praticá-lo diariamente. Mas fixe um objetivo realista para que você não fique estressado com o Yoga ou desista dele antes que possa aproveitar seus benefícios. Lembre-se também de que mesmo que você não tenha muito tempo durante a semana, pode aplicar tudo o que aprendeu em cada sessão a qualquer tempo e em qualquer lugar!

A quantidade de tempo que você precisa dedicar ao Yoga é uma escolha pessoal — não precisa sentir-se culpado sobre sua decisão. A culpa é contraproducente e não tem espaço na prática do Yoga.

Comer antes de praticar Yoga

Se você estiver frequentando uma aula de Yoga, ou praticando por conta própria, as orientações sobre comer antes de praticar Yoga são as mesmas da maioria dos exercícios físicos. Com uma refeição leve, como uma fruta ou um suco, sendo permitida no mínimo uma hora antes

da aula. As refeições maiores, com vegetais e grãos, são permitidas até duas horas antes, e as pesadas, com carne, até três ou quatro horas. É permitido comer corretamente após a aula. Você talvez até tenha ficado com um bom apetite.

Capítulo 3

Rigor Antes de Vigor: Garantindo uma Frutífera Prática de Yoga

Neste Capítulo

- ▶ Abordando o Yoga com uma atitude saudável
 - ▶ Deixando a competição de lado
 - ▶ Traduzindo sua própria linguagem mental e corporal
 - ▶ Fazendo do seu jeito, sem arrependimentos
-

No Yoga, *o que e como* você faz são igualmente importantes, e tanto a mente quanto o corpo contribuem para suas ações. O Yoga respeita o fato de que você não é só um corpinho físico, e sim uma união psicofísica do corpo e da mente. Uma completa participação mental até mesmo no mais simples dos exercícios físicos o permite usar seu profundo potencial como ser humano.

Este capítulo é sobre cultivar a atitude certa em relação à sua prática do Yoga, que é a melhor preparação para o seu sucesso no Yoga. Encorajamos você a encontrar seu próprio ritmo, sem exigir demais de si mesmo e correr o risco de se machucar, além de deixar seu espírito competitivo para outros empreendimentos. Também enfatizamos a função sobre a forma, propondo que uma versão modificada da “forma ideal” de uma postura que satisfaz suas necessidades é a forma certa para você. O Yoga é uma abordagem criativa que pede que você apele para os poderes da sua própria mente conforme vai explorando e se divertindo com as possibilidades.

Cultivando a Atitude Certa

As *atitudes* são as tendências duradouras da sua mente reveladas no seu comportamento bem como no seu discurso. O Yoga encoraja-o a analisar todas as suas atitudes básicas em relação à vida para descobrir quais são problemáticas para que possam ser substituídas por outras mais apropriadas.

O que os números dizem?

Os tradicionais textos sânscritos do Hatha Yoga afirmam que existem 8,4 milhões de posturas, as quais correspondem ao mesmo número de criaturas vivas. Destas, diz, apenas 84 são proveitosas aos humanos, e 32 são especialmente importantes.

O número 84 tem um valor simbólico e é o produto de 12×7 . O número 12 representa a totalidade de um ciclo cronológico (como nos 12 meses do ano, ou os 12 signos do zodíaco). O número 7 significa a totalidade estrutural (como nos 7 centros energéticos ou *chakras* do corpo humano — veja no Capítulo 20).

Uma atitude que vale a pena cultivar é o equilíbrio em tudo, que é a principal virtude yogue. Uma atitude equilibrada neste contexto significa que você quer desenvolver sua prática no Yoga passo a passo em vez de esperar a perfeição instantânea. Também significa que não se deve basear sua prática em suposições incorretas, incluindo a noção de que o Yoga o transforma em um grande laço. As seções seguintes lhe dão algumas diretrizes para entrar no raciocínio certo do Yoga.

Deixe o pretzel para a hora do lanche

Muitas pessoas desistem quando veem as capas de revista exibindo fotos de especialistas em posturas avançadas com seus membros dando nó. O que essas publicações não mostram é que a maioria desses yogis e yoginis praticaram Yoga muitas horas diárias há anos para atingir seus níveis de habilidade. Confie em nós! Você não precisa ser um pretzel para experimentar os inegáveis benefícios do Yoga. O benefício vindo do Yoga é de praticar até um nível apropriado para você e não de investir numa forma avançada e “ideal”.

Mais de duas mil posturas são possíveis no Yoga esportivo, uma das cinco abordagens que mencionamos no Capítulo 1; entretanto, muitas destas posições pedem uma grande força e flexibilidade, que apenas um ginasta experiente pode realizar com competência. Apesar dessas posturas parecerem bonitas quando dominadas, não oferecem maiores benefícios à saúde que as 20 que compõem as rotinas diárias da maioria dos praticantes. Então, a menos que deseje participar das competições de Yoga, não se preocupe com essas glamorosas posturas. Muitas são invenções novas, ao passo que os mestres de Yoga têm estado satisfeitos por séculos com apenas um punhado de práticas que resistiram ao passar do tempo.

Pratique no seu próprio ritmo

Algumas pessoas são naturalmente pretzels. Se você (como a maioria) não é em essência flexível como um macarrão, o exercício regular pode aumentar sua flexibilidade e força muscular. Nós defendemos uma abordagem gradativa. Do Capítulo 6 ao 13, você pode encontrar todos os passos introdutórios e intermediários que conduzem à forma final para várias posturas. O falecido mestre de Yoga T.S. Krishnamacharya de Chennai (Madras), Índia, a fonte das melhores orientações conhecidas do atual Hatha Yoga, destacou a feitura de instruções sob medida, de acordo com as necessidades de cada indivíduo, e aconselhou os professores de Yoga a levarem em consideração a idade do aluno, habilidade física, estado emocional e ocupação. Concordamos com ele e oferecemos este bom conselho: proceda gentilmente, mas com firmeza.

Nota: Se você gosta de aprender Yoga através de livros, faça sua escolha cuidadosamente. As descrições do exercício incluem todas as etapas do desenvolvimento do bem-estar com uma postura em particular? Pedir ao iniciante de Yoga da meia-idade que imite a forma final de muitas das posturas sem fornecer transições e adaptações adequadas é uma receita para o desastre. Por exemplo, em quase todos os livros sobre o Hatha Yoga — com exceção do nosso — você vê a posição invertida totalmente destacada. Essa postura tem se tornado uma espécie de símbolo para o Yoga no Ocidente. As posturas de cabeça para baixo são poderosas, sem dúvida, mas também estão entre as práticas mais avançadas. Como este livro para iniciantes enfatiza os exercícios praticáveis e seguros, optamos por não incluir este tipo de posição. Falamos mais sobre essa decisão no Capítulo 10, que introduz os exercícios de inversão seguros. Em troca, oferecemos diversas adaptações que são mais fáceis de realizar e não têm nenhum risco.

Deixe o placar em casa

As crianças norte-americanas crescem num meio ambiente altamente competitivo. Da infância em diante, são pressionados a fazer mais, a ultrapassarem seus limites e vencer. Os jovens atletas crescem com o espírito de competitividade. Embora a competição tenha seu lugar na sociedade, este tipo de comportamento competitivo não tem lugar na prática de Yoga.

O Yoga tem a ver com paz, tranquilidade e harmonia — exatamente o oposto da mentalidade competitiva. O Yoga não requer que você lute contra ninguém, e muito menos contra você mesmo, ou que alcance algum objetivo através da força. Pelo contrário, você é convidado a ser gentil consigo mesmo e com os outros, acima de tudo, para colaborar com o seu corpo no lugar de coagi-lo ou batalhar contra sua mente.

Não há bônus sem ônus — Não!

A ideia de *não há bônus sem ônus* — uma noção completamente errada — geralmente reforça a competitividade. Embora a dor e o desconforto sejam parte da vida, não precisa convidá-los. O Yoga não pede para você ser um masoquista. Pelo

contrário, o objetivo do Yoga é superar todos os sofrimentos. Por essa razão, não sobrecarregue seu corpo; apenas conduza-o sempre gentilmente. Nosso lema é *não há bônus com ônus*.

Preste atenção nesta historinha: há muitos anos, um homem de meia-idade veio a uma de nossas aulas. Ele era um cara muito amigável, mas extremamente competitivo e duro consigo mesmo. Já chegou anunciando logo de cara que sua intenção era dominar a postura de lótus dentro de poucas semanas e forçou-se a cumprir a tarefa durante nossas aulas. Nós insistentemente recomendamos que ele procedesse de forma mais lenta. Após apenas algumas visitas, ele parou de aparecer e nunca mais voltou. Mais tarde, soubemos através de um amigo mútuo que, no fervor de sua competitividade, pediu que sua esposa sentasse em suas pernas para forçá-las a ficar na postura de lótus. Seu peso machucou gravemente seus joelhos!

Visualize-se na postura

Nós o encorajamos a usar a visualização na execução das posturas. Por exemplo, antes de fazer as posturas da cobra, invertida sobre o ombro ou a do triângulo, tire mais ou menos dez segundos para se visualizar movendo-se até a posição final. Faça da sua visualização a mais vívida possível. Recrute os poderes da sua mente!

Curtindo uma Tranquila Prática de Yoga

Conforme você vai viajando em suas posturas yogues, começa a tomar consciência das comunicações que ocorrem entre seu corpo e sua mente. Sente-se pacificamente retirado da tempestade da vida ao seu redor, confortável e confiante com a sua força, movimento e estabilidade? Ou sente dor, percebendo a lenta passagem do tempo, sentido um desalinhamento físico ou um esforço nos seus movimentos? Ouça seu próprio ritmo e reconheça sua importância para ajudá-lo a fazer da sua experiência com o Yoga uma expressão de paz, calma e segurança. E esta mensagem positiva é sobre o que a prática do Yoga trata.

Quebrando o mito da postura perfeita

Algumas escolas de Hatha Yoga atuais alegam que ensinam posturas “perfeitas” que você pode “vestir” tão facilmente quanto se fosse uma roupa feita sob medida. Mas como pode uma mesma postura ser perfeita tanto para um atleta de 15 anos quanto para um aposentado de 60? Além disso, essas escolas divergem entre si sobre o que constitui uma postura perfeita. Então, falando abertamente, a postura perfeita é um perfeito mito.

Como o grande mestre do Yoga Patanjali explicou há dois mil anos, a postura tem apenas dois requerimentos: deve ser estável e confortável:

- ✓ **Postura estável:** uma postura *estável* é uma postura em que você pode ficar estável por certo período de tempo. No entanto, a chave não é congelar todos os movimentos. Suas posturas tornam-se estáveis quando sua mente está estável. Enquanto seus pensamentos correm soltos, incluindo suas emoções negativas, seu corpo também fica instável. Conforme você fica mais hábil na auto-observação, começa a perceber o carrossel sem fim da sua mente e torna-se sensível à tensão do seu corpo. Esta tensão é o que o Yoga entende por *instabilidade*.
- ✓ **Postura confortável:** uma postura é *confortável* quando é mais divertida e animada que chata e incômoda. Uma postura confortável aumenta o princípio da clareza — *sattva* — em você. Mas conforto não é displicência. O *sattva* e a diversão estão intimamente ligados. Quanto mais *sattva* está presente no seu corpo e na sua mente, mais relaxado e feliz você fica.

Embora Patanjali estivesse pensando primeiramente, talvez até mesmo exclusivamente, em termos de posturas de meditação, sua fórmula aplica-se a todas as posturas igualmente.

Escutando seu corpo

Ninguém sabe o que seu corpo gosta que você faça. Quanto mais você pratica Yoga, melhor você fica em determinar suas limitações, assim como sua força, com cada postura. Cada postura apresenta seu próprio desafio. Você quer se sentir encorajado a explorar e expandir seus limites físicos e emocionais sem o risco de se sobrecarregar e se machucar.

Alguns professores falam em praticar até o *limite*, o ponto em que a intensidade de uma postura o desafia, mas não lhe inflige dor ou desconforto fora do comum. A ideia é impulsionar este limite lenta e cuidadosamente e explorar um novo território.



Cada sessão de Yoga é um exercício de auto-observação sem ser crítico. Ouça o que seu corpo está lhe dizendo. Treine-se para tornar-se consciente dos sinais que viajam continuamente pelos seus músculos, tendões, ligamentos, ossos e pele até seu cérebro. Fique em diálogo com seu corpo em vez de entregar-se a um monólogo mental que exclui sua consciência corporal. Preste atenção, em particular, nos sinais vindos do seu pescoço, região lombar, músculos da mandíbula, abdome e quaisquer outras áreas que costumam ter problemas.

Para medir a intensidade da dificuldade de uma postura de Yoga, use uma escala de um a dez, com dez sendo o limite de sua tolerância à dor. Imagine um *flash* de luz vermelha e uma campainha de alarme disparando após você passar o nível oito. Perceba os sinais e preste atenção neles, principalmente na sua respiração. Se sua respiração ficar forçada, normalmente quer dizer que, figurativamente falando, você está ultrapassando seu limite. Você é o maior especialista do mundo sobre o que seu corpo está tentando lhe dizer.

Os iniciantes geralmente vivenciam tremores quando mantêm certas posturas de Yoga. Normalmente, o movimento involuntário é notável nas pernas e braços, e não há nada com que se preocupar, desde que não esteja se esforçando. Os tremores são simplesmente um sinal de que seus músculos estão trabalhando em resposta a uma nova ordem. Em vez de focar-se no pensamento de que está se tornando trêmulo como um pote de gelatina, prolongue um pouco sua respiração se puder e permita que sua atenção aprofunde-se. Se seus tremores começarem a alcançar a escala Richter, ou relaxe um pouco ou pare de vez a postura.

Movendo-se lentamente, mas seguramente

Todos os movimentos posturais são destinados à lenta performance. Infelizmente, a maioria das pessoas está normalmente no automático, com movimentos que tendem a ser mecânicos, muito rápidos e não graciosos. Muitas pessoas são geralmente inconscientes de seus corpos, mas as posturas yogues levam-nas a adotar uma atitude diferente. Dentre as vantagens dos movimentos lentos estão:

- ✓ A conscientização permite a você escutar o que seu corpo tem a dizer-lhe e praticar até o limite.
- ✓ Prática segura. Reduz o risco de sobrecarregar ou distender um músculo, romper um ligamento ou exigir demais de seu coração.
- ✓ Relaxamento rápido.
- ✓ Respiração aperfeiçoada e forte.
- ✓ Divisão da carga de trabalho dentre mais grupos musculares.

Para melhores resultados, pratique suas posturas num ritmo lento e estável, enquanto foca calmamente na sua respiração e nos movimentos posturais (vá até o Capítulo 5 para mais informações sobre respiração e movimento). Resista à tentação de correr; prefira saborear cada postura. Relaxe e esteja presente aqui e agora. Se sua respiração se tornar pesada ou você começar a sentir-se cansado, descanse até que esteja pronto para continuar.

Se você achar que está correndo com seu programa, faça uma pausa e pergunte-se: “Por que a pressa?”. Se você realmente estiver com um tempo curto, encurte seu programa e focalize-se em algumas posturas. Mas se você não conseguir perder a sensação de estar sendo pressionado pelo tempo, considere adiar toda a sua sessão de Yoga e praticar a respiração consciente (que é discutida no Capítulo 5), enquanto vai para seu compromisso.

Se você estiver correndo com seu programa porque está sentindo-se entediado ou, de modo geral, distraído, pause e lembre-se do porquê de estar praticando Yoga em primeiro lugar. Renove sua motivação dizendo-se que tem tempo de sobra para completar sua sessão. O tédio é um sinal de que você está desconectado da sua própria experiência corporal e não está vivendo o presente momento. Participe inteiramente do processo. Se você precisar de mais que uma lembrança mental, use uma das técnicas de relaxamento que descrevemos no Capítulo 4 para se desacelerar. Como explicamos no Capítulo 5, a completa respiração yogue numa das posturas de descanso também tem um poderoso efeito calmante.

Praticando a função sobre a forma com Membros Flexíveis

No Yoga, como na vida, a função é mais importante que a forma. É a função e não a forma da postura que lhe dá seus benefícios. Os iniciantes têm necessidade especial de adaptar as posturas para desfrutar suas funções e benefícios desde o começo.

Chamamos um dispositivo adaptável muito útil de *Membros Flexíveis*. Com os Membros Flexíveis, você se permite dobrar delicadamente seus braços e pernas, em vez de mantê-los completamente estendidos. Dobrar braços e pernas permite que você mova sua coluna mais facilmente, o que é o foco de muitas posturas e a chave para uma coluna sadia.

Por exemplo, a função mecânica primária de ficar curvado para frente é para estender suas costas. Se você tem uma boa região posterior, tire um momento para perceber o que queremos dizer com esta postura adaptada que é segura para os iniciantes:

1. Fique ereto e, *sem forçar nada*, curve-se para frente e tente colocar sua cabeça nos joelhos com as palmas das mãos no chão (veja a Figura 3-1a) ou segure a parte de trás dos seus joelhos.

Pouquíssimos homens ou mulheres podem realmente fazer isso, especialmente os iniciantes.

2. Agora fique ereto de novo, separe os pés na largura do quadril, e curve-se para frente, deixando suas pernas dobrarem-se até que você possa colocar suas mãos no chão e quase toque sua cabeça nos joelhos (veja a Figura 3-1b).



Quando você se curvar para frente, certifique-se de não ricocheteiar para frente e para trás como a maioria das pessoas faz. Você não é uma corda de *bungee jumping*!

Conforme você vai se tornando mais flexível — e você ficará! —, vá endireitando suas pernas até que fique mais parecido com a postural ideal. É normal ocorrer uma pequena lesão nas costas quando os atletas de finais de semana, inspirados por instrutores jovens e atrativos, tentam a versão sentada de perna esticada e esforçam-se muito em curvarem-se para frente.

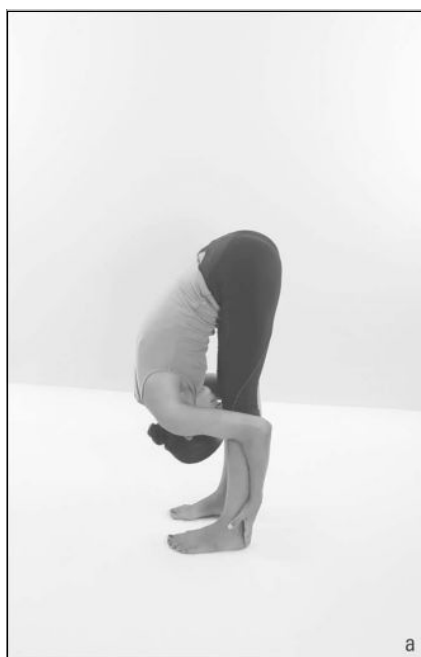


Figura 3-1:
Curvando-se
para frente
com ou sem
os Membros
Flexíveis.

Capítulo 4

Mole como Macarrão: A Beleza de Deixar o Estresse para Lá

Neste Capítulo

- Entendendo e lidando com o estresse
 - Relaxando o corpo com exercícios mentais e físicos
-

A vida em geral — não apenas a vida moderna — é essencialmente estressante. Até mesmo um objeto inanimado como uma pedra pode experimentar certo estresse. Nem todos os tipos de tensão são maus para você, entretanto. O negócio é saber quando está sendo útil ou quando está o matando.

Os psicólogos distinguem entre o *distresse* e o *eustresse* (estresse positivo). O Yoga pode ajudá-lo a minimizar o distresse e maximizar o estresse bom e que melhora a qualidade de vida. Por exemplo, um criativo desafio que estimule sua imaginação e incendeie seu entusiasmo, mas não cause ansiedade ou perda de sono, é um acontecimento positivo. Até mesmo uma celebração alegre é, no sentido exato, estressante, mas a celebração não é o tipo de estresse que pode matá-lo — pelo menos não em doses modestas. Por outro lado, não fazer nada e sentir-se morto de tédio é uma forma negativa de estresse.

Neste capítulo, falamos sobre como você pode controlar o estresse negativo, não apenas através de várias técnicas de relaxamento yogues, como também ao cultivar atitudes e hábitos apropriados.

A Natureza do Estresse

O estresse é um fato da vida. Algumas estimativas indicam que 80% de todas as doenças são resultados do estresse. O endocrinologista Hans Selye, que foi pioneiro da pesquisa sobre estresse, distingue três fases da síndrome do estresse: reação de alarme, resistência e exaustão. A *reação de alarme* pode ser

uma atividade inocente, como sair de um ambiente quente e dar de cara com o ar frio, ou receber um perturbador telefonema. Ambas as situações requerem que o corpo faça um ajuste, que é um tipo de *resistência*. Quando este requerimento pede muito tempo, chega-se ao estágio de *exaustão*, que pode levá-lo a um completo colapso do corpo e da mente — seja com uma doença cardíaca, hipertensão, falha do sistema imunológico ou doença mental.



O mau estresse causa desequilíbrio no corpo e na mente, fazendo com que tensione seus músculos e respire de forma rápida e superficial. Sob estresse, suas glândulas renais fazem horas extras e seu sangue fica sem oxigênio, o que deixa suas células famintas. O estresse constante desperta uma reação de luta ou fuga, colocando-o num constante estado de alerta que é extremamente exigente sobre as energias de seu corpo.

Por causa das rígidas exigências da vida moderna — trabalho, barulho, poluição etc. —, a maioria das pessoas experimenta o estresse crônico. Como você pode lidar com isso de forma eficaz? O Yoga sugere uma tripla solução:

- ✓ Corrija o estresse criando *atitudes*.
- ✓ Mude os *hábitos* que convidam o estresse para sua vida.
- ✓ Libere a *tensão* preexistente em seu corpo periodicamente.



O estresse pode ocorrer sem nenhum estímulo desagradável. Até mesmo uma celebração de aniversário pode deixá-lo tenso, geralmente por causa de alguma ansiedade oculta (como outro ano a ser contado). O estresse é acumulativo e pode introduzir-se silenciosamente em você tão gradativamente que é imperceptível — até que seus sintomas agudos e prejudiciais manifestem-se.

Corrigindo as atitudes erradas

A abordagem integrada do Yoga trabalha com o corpo e com a mente, oferecendo antídotos potentes para ajustar até certo ponto as atitudes que o fazem suscetível ao estresse, especialmente o egoísmo, extrema competitividade, perfeccionismo, e a ideia de ter de cumprir tudo na hora e sozinho. De todas as maneiras, o Yoga busca substituir os pensamentos e atitudes negativos por disposições mentais positivas; pede que você seja gentil consigo mesmo. A prática yogue ajuda-o a entender que tudo tem seu lugar e hora.

Se você, assim como muitos sofrendores de estresse, tem dificuldade em pedir ajuda, o yoga pode lhe dar uma real estimativa de que todos são interdependentes. Se você for naturalmente desconfiado dos outros, o Yoga coloca-o em contato com aquela parte da sua psique que naturalmente confia na vida por si própria. Mostra-lhe que você não precisa sentir-se ameaçado, porque sua vida real — sua identidade espiritual — nunca poderá ser prejudicada ou destruída.

Sempre há ego, não nego

A fonte final do estresse é o ego, ou, como os mestres Yoga chamam, “criador de eu” (*ahamkara*), sendo *aham* (“eu”) e *kara* (“criador”). Da perspectiva do Yoga, o ego é uma noção errada com a qual as pessoas identificam-se mais com seus corpos que com o universo como um todo. Consequentemente, experimentam o medo da morte e um apego ao corpo e à mente.

Este apego, que é o instinto de sobrevivência, em contrapartida, o desperta para todas aquelas emoções e intenções que constituem o jogo da vida. Manter este centro artificial — o ego — funcionando é essencialmente estressante. Todos os mestres do Yoga concordam que ao relaxar o poder do ego, você pode vivenciar uma grande paz e felicidade. Deixe a vida te levar!

Mudando os péssimos hábitos

Tudo no universo segue um padrão de fluxo e refluxo com o qual você pode contar. As estações mudam, e os recém-nascidos com o tempo tornam-se idosos. A sabedoria yogue recomenda que você adote os mesmos padrões naturais em sua vida pessoal. Você talvez gaste muito do seu tempo sendo sério, mas você precisa brincar também. De fato, você precisa arranjar tempo para *apenas ser o que quiser* sem nenhuma expectativa e culpa. Tire um tempo para apenas ser o que quiser para a sua saúde física e mental. Trabalho e descanso, tensão e relaxamento dependem um do outro como pares equilibrados.

Muitas vezes, as pessoas desesperadamente mantêm uma programação agitada porque não conseguem pensar numa alternativa que inclua um intervalo. Temem o que pode acontecer se desacelerarem. Mas dinheiro e padrão de vida não são tudo, e a *qualidade* da sua vida é de longe mais importante. Além disso, se o estresse enfraquece sua saúde, você terá de ir com primeira marcha de qualquer forma, e sua escalada de volta para a saúde pode ser muito custosa. O Yoga lhe dá uma diretriz de tranquilidade para lidar com seus medos efetivamente, desde que você se comprometa com isso em nível mental e não apenas físico.

Sua sabedoria interior lhe diz que seu corpo e sua mente estão sujeitos a mudar e nada em seu meio permanecerá o mesmo. Por essa razão, não há necessidade de ficar ansioso com nada. O Yoga recomenda que você se lembre constantemente de sua natureza espiritual, que vai além do reino da mudança e é sempre beatífica. Contudo, também lhe pede que se preocupe com os outros e com o mundo em que vive, mas o tempo todo avaliando que você não pode mergulhar no mesmo rio duas vezes.

Desapegue-se

O Yoga mostra-lhe como cultivar a *resposta de relaxamento* por todo o dia ao deixar de se apegar às coisas. Essa frase foi cunhada por Herbert Benson, MD, que estava dentre os primeiros a apontar a hipertensão epidêmica oculta (alta pressão sanguínea) como um resultado do estresse. Em seu *best-seller* número um no ranque nacional, *The Relaxation Response* (Editora Harper Paperbacks), chama a resposta de relaxamento como “uma capacidade humana universal” e “uma extraordinária posse inata e negligenciada”.

O Yoga ensina-o como aproveitar a capacidade subaproveitada do seu próprio corpo e mente. A equivalência yogue da resposta de relaxamento é *vairagya*, que literalmente significa “renúncia” ou “desapego”. Nós o chamamos de “abandono”. Sentir-se apaixonado pelo que faz (mais que ter uma atitude indiferente) é bom, mas, ao mesmo tempo, você está simplesmente convidando o sofrimento quando se torna muito apegado às

pessoas, situações e na consequência de seus atos. Para a maioria das pessoas, esta lição é difícil de aprender; é quase que uma lição para a vida toda. Você pode começar a qualquer momento, mas o melhor momento é agora.

O Yoga recomenda uma atitude de desapego interior de todas as formas. Este desapego não vem do tédio, fracasso, medo ou qualquer atitude neurótica, mas da sabedoria interior. Infelizmente, você não pode abrir uma torneira para fazer emanar a sabedoria quando quiser. Você deve adquirir sabedoria, pouco a pouco, conforme a vida for apresentando oportunidades ou, deliberadamente, através de um inteligente estudo da tradição yogue. A mais recente abordagem pode implicar em ouvir diretamente os ensinamentos dos genuínos mestres ou estudar os mesmos ensinamentos num livro. Os tradicionais ensinamentos do Yoga estão em muitos livros — todos traduzidos da linguagem sânscrita para o benefício dos alunos contemporâneos.

Por exemplo, se você é mãe, ame e cuide de seus filhos. Mas se você também é uma yogini, não sucumba à ilusão estressante de que você é a *dona* dos seus filhos. Pelo contrário, sempre fique consciente sobre o fato de que seus filhos e filhas têm suas próprias vidas, que podem ser bem diferentes da sua, e tudo o que você pode fazer é guiá-los da melhor forma possível.

É claro que você pode fazer muitas coisas práticas, que são descritas nos livros sobre o combate ao estresse, para reduzir as situações estressantes. Estas sugestões incluem não esperar até o último minuto para começar ou terminar um projeto, melhorar sua comunicação com os outros, evitar confrontos e aceitar que vivemos num mundo imperfeito.



Sua rotina diária do Hatha Yoga, em especial os exercícios de relaxamento, pode ajudá-lo a estender o sentimento de tranquilidade e calma além da sessão para o resto do dia. Escolha algumas atividades ou situações que você repita muitas vezes ao dia como lembretes de seu relaxamento consciente, tais como quando você vai ao banheiro, espera no sinal de trânsito, senta-se, abre ou fecha uma porta, olha no relógio ou desliga o telefone. Sempre que se deparar com estas atividades, lembre-se do sentimento de paz evocado na sua sessão diária.

Liberando a tensão corpórea

O Yoga aspira à liberação da tensão por meio de muitas técnicas diferentes, incluindo os exercícios de respiração e posturas, mas em especial as técnicas de relaxamento. O primeiro é uma forma de *relaxamento ativo* ou *dinâmico*, e o segundo, um *relaxamento passivo* ou *receptivo*.

Técnicas de Relaxamento que Funcionam

A palavra em sânscrito para relaxamento é *shaithilya*, cuja pronúncia é *chai-tí-lia* e significa “afrouxamento”. Refere-se ao afrouxamento da tensão do corpo e da mente — todos os nós que você ata quando não segue o fluxo da vida. Estes nós são como torções numa mangueira, que impedem a água de fluir livremente. Manter os músculos em constante estado de alerta gasta uma grande quantidade de energia, que se torna indisponível quando você realmente coloca seus músculos para funcionar. Este relaxamento mantém seus músculos respondendo aos sinais vindos do seu cérebro, que lhes dizem para contraírem-se para que você possa realizar todas as incontáveis tarefas do seu movimentado dia.

Dicas para uma bem-sucedida prática de relaxamento

O relaxamento não é apenas o mesmo que não fazer nada. Geralmente, quando você acredita que não está fazendo nada, está na verdade contraindo os músculos ociosos de forma completamente inconsciente. O relaxamento é um empreendimento consciente que fica em algum lugar entre o esforço e o não esforço. Para haver um verdadeiro relaxamento, você deve entender e praticar a arte.



O relaxamento não requer nenhum dispositivo, mas você pode tentar o seguinte:

- ✓ Pratique num ambiente quieto, onde você não será perturbado pelos outros nem pelo telefone.
- ✓ Tente colocar um pequeno travesseiro sob a sua cabeça, e um grande sob seus joelhos para ter apoio e conforto para as posições *supinas* ou *deitadas*.
- ✓ Assegure-se de que seu corpo mantenha-se quente. Se necessário, aqueça a sala primeiro ou cubra-se com um cobertor. Evite, em particular, deitar no chão frio, o que não é bom para os seus rins.
- ✓ Não pratique as técnicas de relaxamento com o estômago cheio.

Relaxamento profundo: A postura do cadáver

A mais simples e também mais difícil de todas as posturas do Yoga é a postura do cadáver (*shavasana*, com *shava* e *asana* pronunciando-se *cha-va sa-na*), também conhecida amplamente como a postura da morte (*mritasana*, de *mrita* e *asana*). Esta postura é a mais simples porque você não tem de usar absolutamente nenhuma parte do seu corpo, e é a mais difícil precisamente porque você não tem de fazer absolutamente nada com seus membros. A postura do cadáver é um exercício da mente sobre a matéria. Os únicos apoios de que você precisa são seu corpo e sua mente.



Se você estiver tenso, a prática do *asana* ajuda a fazer a postura do cadáver o mais fácil possível.

Aqui explicamos como fazer a postura do cadáver:

1. **Deite-se de costas, com seus braços esticados e relaxados pelos lados, e as palmas das mãos para cima (ou da forma que se sentir mais confortável).**

Coloque um pequeno travesseiro ou um cobertor dobrado sob sua cabeça, caso precise, e outro maior sob seus joelhos para ter mais conforto.

2. **Feche os olhos.**

Olhe a Figura 4-1 para ver como é a postura do cadáver.

3. **Forme uma clara intenção de relaxar.**

Algumas pessoas acham que se visualizarem deitados numa areia branca em uma praia ensolarada ajuda.

4. **Faça algumas respirações profundas, exalando lentamente.**

5. **Contraia os músculos dos seus pés por alguns segundos e relaxe-os conscientemente.**

Faça o mesmo com os músculos da panturrilha, parte superior da perna, nádegas, abdome, tórax, costas, mãos, antebraços, parte superior do braço, ombros, pescoço e rosto.

6. **Examine periodicamente todos os seus músculos, do pé ao rosto para averiguar se estão relaxados.**

Você pode muitas vezes detectar uma sutil tensão ao redor dos olhos e nos músculos do couro cabeludo. Também relaxe sua boca e sua língua.

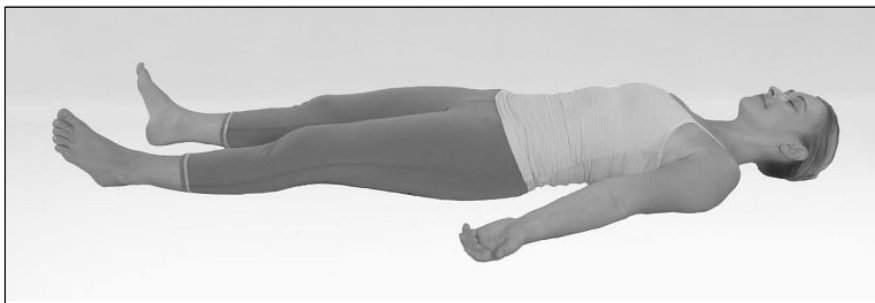
7. **Focalize a crescente sensação do corpo de libertação da tensão e deixe sua respiração livre.**

8. **Ao final da sessão, antes de abrir os olhos, formule a intenção de manter o sentimento relaxado pelo maior tempo possível.**

9. **Abra seus olhos, espreguice-se e levante-se lentamente.**

Pratique de 10 a 30 minutos; quanto maior a duração, melhor. Mas tome cuidado! Relaxar por muito tempo pode torná-lo sonolento.

Figura 4-1: O cadáver é a postura mais popular do Yoga.



Terminando o relaxamento tranquilamente

Permitir que o relaxamento acabe por conta própria é o melhor a ser feito — seu corpo sabe quando já se beneficiou o suficiente e tira-o do relaxamento naturalmente. Entretanto, se você tiver apenas um tempo limitado para este exercício, acerte seu relógio mental para 15 ou 20 minutos, ou quantos forem necessários após fechar os olhos como parte de sua intenção.



Se você precisar de um som para lembrá-lo a retornar ao habitual estado de alerta, certifique-se de que seu relógio de pulso ou despertador não esteja tão alto que o assuste e provoque uma grande explosão de adrenalina.

Fique acordado durante o relaxamento

Se você sentir que vai cair no sono enquanto estiver na postura do cadáver, tente juntar seus pés. E também, preste atenção periodicamente na sua respiração, certifique-se de que está constante e não forçada. As sonecas são geralmente excelentes; se você sofre de insônia, contudo, sugerimos que você guarde seu sono até a hora de dormir à noite (para um bom exercício anti-insônia, dê uma olhada em “Relaxamento antes de dormir” e “Exterminador de insônia” posteriormente nesta seção). Em qualquer caso, os benefícios do relaxamento consciente são mais profundos que qualquer soneca. A beleza do relaxamento é que você fica consciente por toda a experiência e pode controlá-lo até certo ponto. Através do relaxamento, você fica mais em contato com seu próprio corpo, o que o beneficia por todo o dia: você poderá detectar o estresse e a tensão em seu corpo mais rapidamente e tomar ações corretivas. E também evita o risco de sentir-se sonolento depois, porque entrou inadvertidamente num sono profundo. Lembre-se de que dormir não é necessariamente relaxante. É por isso que as pessoas, às vezes, acordam com a sensação de que trabalharam pesado enquanto dormiam.

Deleite vespertino

Quando suas energias enfraquecerem-se durante a tarde, tente o seguinte exercício, que é um incrível exterminador de estresse. Pode praticá-lo em casa ou num lugar quieto do escritório. Apenas tenha a certeza de que não será interrompido. Para este exercício, você precisa de uma cadeira resistente,

um ou dois cobertores, e uma toalha ou uma compressa para os olhos (leia o Capítulo 19 para saber mais sobre este recurso adicional do Yoga). Dedique entre cinco a dez minutos.

1. Deite-se de costas e ponha seus pés sobre uma cadeira, que deve estar virada para você (veja a Figura 4-2).

Certifique-se de que suas pernas e costas estejam confortáveis. Suas pernas devem ficar com uma distância entre 38 e 45 cm afastadas uma da outra. Você também pode colocar suas pernas e pés na beira da cama. Se não se sentir confortável com nenhuma dessas posições, apenas deite-se de costas com as pernas dobradas e os pés encostados no chão. Se sua cabeça não estiver horizontalmente em relação ao chão, e sentir seu pescoço e sua garganta tensos, ou se seu queixo estiver na direção do teto, levante sua cabeça levemente com um cobertor dobrado ou com um firme travesseiro para sentir-se confortável.



Figura 4-2:
Deite-se de costas e ponha os pés sobre uma cadeira.

2. Cubra seu corpo do pescoço para baixo com um dos cobertores.

Não deixe seu corpo esfriar-se muito rapidamente, o que pode não só fazê-lo sentir-se desconfortável e interferir no seu relaxamento, como também pode causar câibra nos seus músculos e prejudicar os rins.

3. Coloque a compressa ou uma toalha dobrada no comprimento sobre seus olhos.

4. Descanse por alguns momentos e acostume-se com a posição.

5. Visualize um grande balão em seu estômago. Conforme for inalando por seu nariz, expanda o balão imaginário em todas as direções. Conforme for exalando pelo nariz, solte o ar do balão.

Repita este passo por várias vezes até que se torne fácil para você.

6. Inspire livremente e comece a exalar cada vez mais demoradamente.

Inspire livremente, e exale continuamente.

7. Repita o passo 6 por pelo menos 30 vezes.

8. **Quando terminar o exercício, deixe sua respiração voltar ao normal e descanse por mais ou menos um minuto, curta a sensação de relaxamento.**

Não se apresse em levantar.

Triângulos mágicos

A seguinte técnica de relaxamento usa o poder da sua imaginação. Se você puder visualizar as coisas facilmente em sua mente, talvez ache o exercício divertido e renovador. Para este exercício, precisará de uma cadeira e um cobertor (se necessário). Dedique cinco minutos.

1. **Sente-se ereto numa cadeira, com os pés no chão e confortavelmente separados, e as mãos descansando nos joelhos como mostrado na Figura 4-3.**

Se seus pés não estiverem confortavelmente tocando o chão, dobre o cobertor e use-o sob seus pés como suporte.



Figura 4-3:
Sente-se
com os pés
no chão e
as mãos nos
joelhos.

2. **Respire pelo nariz, mas deixando que sua respiração ocorra livremente.**
3. **Feche seus olhos e concentre sua atenção no meio da sua testa, um pouco acima do nível das sobrancelhas.**
4. **Visualize o mais vividamente possível um triângulo conectando o ponto da testa e as palmas das mãos.**

Certifique-se de não enrugar a testa ou apertar os olhos.

Registre (mas não pense a respeito) quaisquer sensações ou cores que apareçam em sua tela mental enquanto mantém o triângulo em sua mente. Faça essa visualização durante umas oito ou dez respirações e depois dissolva o triângulo.

5. Visualize o triângulo formado entre seu umbigo e os dedões de ambos os pés.

Retenha esta imagem entre 10 a 12 respirações. Se qualquer parte do seu triângulo mental estiver difícil de ser conectada, mantenha o foco naquela parte até que o triângulo forme-se completamente.

6. Mantendo seus olhos fechados, visualize novamente o primeiro triângulo formado entre a testa e ambas as mãos, e simultaneamente visualize o segundo triângulo (umbigo e dedões).

O último passo é mais desafiador. Visualize os dois triângulos juntos por 12 a 15 respirações e depois os dissolva.

Relaxamento antes de dormir

Se você quer desfrutar de um sono profundo ou sofre de insônia (mas não quer contar carneirinhos), o exercício seguinte pode ajudá-lo. Muitas pessoas não conseguem chegar até o final desta técnica de relaxamento sem cair no sono. Para este exercício, você precisará dos seguintes apoios: uma cama ou outro lugar confortável para dormir, dois travesseiros e um ou dois cobertores. Dedique entre cinco e dez minutos.

1. Prepare-se para dormir e vá para a cama, deitando de costas sob os cobertores.

Suas pernas podem ficar retas ou dobradas nos joelhos, com seus pés no colchão.

2. Coloque um travesseiro ou cobertor dobrado sob sua cabeça e deixe o outro por perto.

3. Com os olhos fechados, comece a respirar pelo nariz, exalando duas vezes mais prolongadamente que a inalação.

Mantenha sua respiração leve e sem esforço. E também, não tente direcionar sua respiração para nenhuma parte do seu corpo. Deixe o padrão da respiração ser sem esforço, algo que você pode manter.

4. Permaneça sobre suas costas por oito respirações e depois gire para o lado direito e coloque o segundo travesseiro entre seus joelhos.

Agora, use a mesma proporção de respiração do passo 3 por 16 respirações.

5. Então, gire para o lado esquerdo, com o segundo travesseiro ainda entre seus joelhos, e use a proporção por 32 respirações.

Exterminador de insônia

Este exercício é para aqueles que sofrem de insônia, mas têm uma imaginação ativa. No lugar de assistir à sua mente tecendo historinhas após historinhas quando não consegue dormir à noite, por que não recrutar sua imaginação com o objetivo de cair profundamente no sono? Veja como.

Insônia

Mais de cem milhões de norte-americanos sofrem de insônia crônica por razões clínicas, psicológicas, sociais ou do seu meio. Um motivo clínico pode ser uma doença diagnosticada ou não, uma enfermidade temporária (como a gripe), dor ou reação a um remédio. A causa psicológica pode ser em geral ansiedade, depressão, raiva ou estado de alerta (como esperar ser acordado pelo seu bebê). Uma razão social pode ser um barulho na vizinhança ou um lar tóxico.

Obviamente, você quer descartar as interferências de uma doença crônica ou uma reação a um medicamento, então, se necessário, consulte um médico ou um farmacêutico. Você sabe se sua ansiedade, depressão ou extremo estado de alerta, ou se seus hábitos sociais são ou não favoráveis para seu sono e bem-estar. Mas aqui estão alguns hábitos que representam seus próprios obstáculos para uma boa noite de sono:

✓ **Ficar receoso com a insônia, acreditando que se você não dormir por oito horas todos os dias morrerá, ficará literalmente louco ou se tornará totalmente inútil.** Geralmente, esses extremos não acontecem. Essas expectativas mentais programam seu corpo para cumprir essas profecias. Na maioria dos casos, os insones dormem muitas horas a mais do que pensam. Especialmente os mais velhos, que juram que não tiram uma pestaninha há dias, e podem ser encontrados felizes da vida tirando uma soneca depois do almoço ou qualquer outra hora do dia.

✓ **Olhar o relógio inquietantemente.** A melhor coisa é colocar seu relógio onde não possa vê-lo ou pegá-lo.

Para combater a insônia, cultive os seguintes hábitos:

✓ **Faça as pazes com você mesmo e com todos quando estiver se preparando**

para dormir. Este é um bom hábito de qualquer forma.

✓ **Não se force a dormir.** É por isso que conhecer seu ritmo *diurno* (seu dia) é útil. Algumas pessoas dormem naturalmente às 21 horas, mas outras ainda têm algumas horas de atividade porque se levantam um pouco mais tarde. Se você se deitar duas horas mais cedo, não deve ficar surpreso se só ficar deitado acordado, contando carneirinhos. Familiarize-se com o ritmo exclusivo do seu corpo ou, melhor dito, ritmos.

✓ **Faça bastante exercício físico.** O Yoga deve dar conta do recado!

✓ **Não cochile durante o dia.**

✓ **Evite atividades que tirem o sono (assistir TV, ler, comer etc.) na cama.**

✓ **Vá para cama no mesmo horário.** Faça disso uma obrigação para o bom hábito.

✓ **Levante-se se não conseguir dormir e sente-se em outro cômodo.** Tente ir para cama de novo quando se sentir com sono. Faça essa mudança de cenário sempre que necessário em vez de ficar se atormentando na cama por horas a fio.

✓ **Corte uma hora de sua habitual oito horas de sono.** Reduzir seu tempo de dormir faz com que você fique muito mais propenso a dormir na próxima noite.

Nós o desaconselhamos a tomar pílulas para dormir. Elas condicionam o corpo da maneira errada. Se você sentir que precisa delas para dormir, dê uma chance aos óleos de ervas (massagem nos pés ou no corpo todo), à acupressão ou à homeopatia. Mas alguns praticantes de Yoga acharam uma melhora significativa em suas insônias logo após algumas semanas de prática diária regular.



Se você for claustrofóbico, talvez esse exercício não funcione contigo. Mas antes de desistir, talvez você queira despertar sentimentos de segurança e conforto, como no útero da mãe.

1. **Prepare-se para dormir e deite-se confortavelmente na cama em qualquer posição.**
2. **Com os olhos fechados, respire uniformemente pelo nariz por um tempo.**
3. **Agora se visualize confortavelmente embrulhado num casulo protetor púrpura.**
4. **Enquanto sente-se seguro em seu meio púrpura, visualize uma fina linha de luz branca estendendo-se de sua nuca a seu plexo solar (rede de nervos e vasos localizada atrás do estômago), logo abaixo do umbigo.**

Esta técnica funciona até mesmo quando se está viajando de avião com o barulho do motor próximo a seus ouvidos. Apenas diga à aeromoça que não quer ser perturbado enquanto estiver dormindo.

Yoga Nidra (Yoga do Sono)

Se seu corpo e sua mente estão lentos para relaxar e receber seu bem merecido descanso, eis aqui uma poderosa técnica para pôr em dia seu quociente de sono, convidando o João Pestana a visitá-lo regularmente. O Yoga do Sono é uma poderosa técnica de relaxamento que você pode fazer após conseguir algum controle sobre a resposta de relaxamento (que foi comentada mais para trás, no boxe “Desapegue-se”). Quando praticada com êxito, essa técnica é tão revigorante quanto o sono — se você se mantiver totalmente consciente do começo ao fim.

Para estimular o Yoga Nidra, deve ouvir uma série de instruções, parecido com a meditação orientada. Pode ouvir um amigo lendo as instruções, mas é mais prático ouvir uma gravação feita por você ou por outra pessoa.

Um aspecto desta prática é concentrar-se na sucessão relativamente rápida em diversas partes individuais do corpo. Nomear mentalmente cada parte e então senti-la da forma mais distinta possível.



No começo, você pode achar dificuldade para sentir certas partes do corpo na prática. Não deixe este empecilho desanimá-lo; continue a girar sua consciência muito rapidamente. Com prática, você poderá incluir neste circuito até mesmo os órgãos internos e todas as formas de estado mental.

É melhor praticar o Yoga Nidra antes de dormir, porque é uma excelente técnica de induzir o sonho lúcido e as experiências extracorpóreas durante o sono. O *sonho lúcido* refere-se ao tipo de sono em que você está consciente de que está dormindo. Os grandes mestres de Yoga mantêm-se conscientes até mesmo durante o sono profundo. Apenas o corpo e o cérebro ficam dormindo profundamente, enquanto o estado de consciência é contínuo.

Programando seus objetivos

O Yoga Nidra serve como uma poderosa ferramenta de reprogramação do seu cérebro. Se você o fizer corretamente, pode acelerar seu crescimento interior ou espiritual. Isso permite que você cultive bons hábitos e atitudes. Primeiro, considere quais hábitos ou atitudes específicos você realmente quer trocar pelos hábitos e atitudes positivos. Esta fase é chamada *programando seus objetivos*. Leve o tempo necessário para refletir sobre o que quer mudar em si mesmo.

Expresse seu objetivo escolhido da seguinte forma: *Eu ficarei mais isto ou aquilo*. Essas palavras afirmam sua futura trajetória de vida ao recrutar seu inconsciente. Os objetivos que valem a pena talvez sejam os de ser mais paciente, tolerante ou amoroso. Nós recomendamos que, qualquer que seja seu objetivo, não contrarie nenhuma grande virtude moral do Yoga, da qual falamos a respeito no Capítulo 20. Também faça do seu objetivo realístico e específico. Uma meta do tipo “Vou ficar iluminado” é bastante específico, mas talvez não muito realista. Em contrapartida, um objetivo do tipo “Eu me tornarei uma pessoa melhor” é muito vago. Um melhor objetivo é algo mais conforme “Ficarei mais tranquilo em meu interior”, “Serei mais tolerante com os outros”, ou “Serei mais paciente”. Você vai preferir um objetivo que seja algo que possa ser mantido até que seja realizado em sua vida, que um que tenha de abandonar por ser muito grande ou indefinido.



Quando estiver programando seus objetivos, tente despertar o sentimento correspondente dentro de você, para que saiba como é a sensação de sentir-se amando, paciente, perdoadando, ou o que quer que seja.

Após programar seu objetivo, aplique-o oficialmente durante o atual exercício de Yoga Nidra (descrito na seção seguinte), repetindo-o quando solicitado.

Executando o Yoga Nidra

Os passos seguintes mostram-lhe como executar o Yoga Nidra:

- 1. Escolha um objetivo claro (como descrito anteriormente) e deite-se de costas, com os braços distendidos ao lado do corpo (ou da forma que se sentir mais confortável).**

Coloque um travesseiro ou um cobertor dobrado atrás do seu pescoço como apoio e outro travesseiro ou cobertor dobrado sob seus joelhos para mais conforto. Reveja a Figura 4-1 exibida anteriormente neste capítulo.

- 2. Feche os olhos.**
- 3. Repita o claro objetivo que escolheu no primeiro passo por três vezes.**
- 4. Respire profundamente algumas vezes, enfatizando a exalação.**

- 5. Comece com seu lado direito, gire sua atenção por todas as partes deste lado do corpo — membro a membro — numa rápida sucessão.**

Seguindo este avanço: cada dedo, palma da mão, costas da mão, a mão como um todo, antebraço, cotovelo, parte superior do braço, articulação do ombro, ombro, pescoço, cada parte do rosto (testa, olhos, nariz, queixo etc.), ouvido, couro cabeludo, garganta, tórax, lateral da caixa torácica, omoplata, cintura, estômago, parte inferior do abdome, genitais, nádegas, toda a espinha dorsal, coxa, topo e a parte de trás do joelho, canela, panturrilha, tornozelo, peito do pé, calcanhar, sola e cada dedo.

- 6. Fique consciente do seu corpo como um todo.**
- 7. Repita a rotação do passo 5 com o lado esquerdo, terminando com a conscientização do corpo como um todo como descrito no passo 6.**
- 8. Repita os passos 5, 6 e 7 uma ou mais vezes, até que consiga um adequado nível de relaxamento.**
- 9. Continue consciente de todo o seu corpo e do espaço que o cerca, sentindo a tranquilidade e paz.**
- 10. Reafirme seu objetivo inicial três vezes.**
- 11. Prepare-se mentalmente para voltar à consciência normal.**
- 12. Mexa seus dedos delicadamente por alguns momentos, respire profundamente e abra os olhos.**

Não limite o tempo de aplicação de sua execução do Yoga Nidra, a menos que imponha um. Espere sair do Yoga do Sono naturalmente, seja retornando após 15 minutos ou uma hora. Ou você pode simplesmente cair no sono. Então, caso tenha algo para fazer depois, certifique-se de ajustar seu relógio de pulso ou despertador para um suave despertar. Não se apresse! Leve o tempo necessário para se reintegrar com o mundo normal.



Eu (Georg) confio nesta prática. É a técnica yogue mais poderosa para a mudança interior no nível iniciante. Apenas o estado de êxtase (*samadhi*) é mais transformador. Estão disponíveis muitas boas gravações sobre o Yoga Nidra, não se surpreenda em descobrir que as instruções variam de gravação para gravação. Para a nossa escolha, veja o apêndice.

Capítulo 5

Respiração e Movimentos Mais Simples

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo os fundamentos da respiração
 - ▶ Detalhando os mecanismos da respiração yogue
 - ▶ Ligando a respiração e o movimento postural
 - ▶ Adicionando som à prática postural
 - ▶ Introduzindo os métodos tradicionais de controle da respiração
-

Os mestres do Yoga descobriram os benefícios da respiração há milhares de anos e, no Hatha Yoga, aperfeiçoaram um sistema para o controle consciente da respiração; neste capítulo, compartilhamos seus segredos com você. Na antiga linguagem do sânscrito, a palavra *respiração* é a mesma para *vida* — *prana* (pronuncia-se *pra-nā*) — o que lhe dá uma boa dica sobre o quão importante o Yoga acredita que a respiração seja para o seu bem-estar. O Yoga sem o *prana* é como colocar uma panela vazia no fogão e esperar por uma comida deliciosa. Neste capítulo, mostramos-lhe como usar a respiração consciente junto com as posturas do Yoga, e também introduzimos diversos exercícios de respiração que você pode fazer sentado numa cadeira ou numa das posturas sentadas do Yoga (se você estiver preparado para fazer isso).

Respirando Seu Caminho para uma Boa Saúde

Pense na sua respiração como se fosse sua melhor amiga. Ela está com você do momento de seu nascimento até sua morte. Em um dia, você respira entre 20 mil e 30 mil vezes. Provavelmente, com exceção de quaisquer problemas respiratórios, você raramente está consciente de sua respiração. Este estado está relacionado com o fato de que você se garante tanto na sua melhor amiga, que a relação ficou morna, tornando-se um risco. Embora a natureza automática da respiração seja parte dos mecanismos corporais que o mantém vivo, ter a respiração funcionando automaticamente não é necessariamente vantajoso; o automatismo nem sempre é sinônimo de eficiência. Na verdade, os hábitos respiratórios da maioria das pessoas são totalmente deficientes para sua

grande desvantagem. O ar viciado acumula-se em seus pulmões e torna-se tão improdutivo quanto uma amizade insípida. Sabe-se que a respiração deficiente causa e aumenta o estresse. Inversamente, o estresse reduz sua respiração e aumenta seu nível de ansiedade.

Você pode ajudar a aliviar o estresse através de uma simples prática de respiração yogue. Dentre outras coisas, a respiração recarrega seu corpo com oxigênio, o qual, ao nutrir e reparar as células do seu corpo, mantém sua saúde no nível mais desejável possível. A respiração superficial, que é comum, não oxigena os 4,5 litros de sangue que circulam em suas artérias e veias com muita eficiência. Como consequência, as toxinas acumulam-se nas células. Antes que você perceba, sente-se mentalmente letárgico e emocionalmente desanimado, e, com o tempo, os órgãos começam a funcionar de modo falho. Resta ainda alguma dúvida de que a respiração é a melhor ferramenta que você tem para unir profundamente seu corpo e sua mente?



O mau hálito pode ser melhorado com uma escovação regular e chupando uma balinha de menta de vez em quando. A má respiração, no entanto, é um mau hábito que requer uma pouco mais de mudança: você deve reciclar seu corpo através da respiração consciente.

No Yoga, a respiração conscientemente regulada tem três aplicações. Use-as

- ✓ Juntamente com várias posturas para conseguir o efeito mais profundo possível e preparar sua mente para a meditação.
- ✓ Como controle da respiração (chamado *pranayama*, pronuncia-se *pra-na-ia-ma*) para revigorar sua vitalidade.
- ✓ Como um método curativo no qual você direciona conscientemente a respiração para uma parte do corpo em particular para remover os obstáculos energéticos e facilitar a cura. Esta prática é a versão amena da acupuntura.

Respirando melhor

Antes que você se entusiasme e faça mudanças drásticas no seu método de respiração, dedique uns minutos para avaliar seu atual estilo respiratório. Talvez você ache útil manter um registro dos seus hábitos de respiração durante o transcurso de alguns dias, observando como sua respiração muda de acordo com as situações ao seu redor e seu estado de espírito. Cheque sua respiração perguntando-se as seguintes questões:

- ✓ A minha respiração é superficial (meu abdome e tórax raramente se mexem quando encho meus pulmões de ar)?
- ✓ Sempre respiro irregularmente (o ritmo da minha respiração não é harmonioso)?
- ✓ Fico facilmente sem ar?
- ✓ Minha respiração é trabalhosa algumas vezes?
- ✓ Prendo minha respiração nas situações estressantes?
- ✓ Geralmente respiro muito rápido?

Se a sua resposta para qualquer dessas perguntas foi sim, você é um perfeito candidato para a respiração yogue. Mesmo que não tenha respondido sim, praticar a respiração consciente ainda beneficia sua mente e corpo.

O lado cósmico da respiração

As escrituras do Yoga declaram que os humanos respiram em média 21.600 vezes por dia. Este número, que está dentro da faixa aceita pela pesquisa moderna, é profundamente simbólico. Eis aqui o porquê: 21.600 são um quinto de 108.000. O número 108, ou seus múltiplos, têm um significado especial na Índia. Esta importância está relacionada com o fato de que a distância entre o Sol e a Terra é 108 vezes maior que o diâmetro do Sol. O

simbolismo é representado nas 108 contas do rosário usado por muitos praticantes de Yoga na Índia. Uma volta completa do rosário é uma jornada simbólica entre a Terra e o céu — isso mesmo, da consciência normal a uma maior consciência. E até mesmo o um quinto é significativo; o 5 é o número associado com o elemento do ar. Essa correlação é uma das muitas que os mestres de Yoga professam entre o corpo e a mente humanos e o universo de forma geral.



Os homens respiram em média entre 12 e 14 vezes por minuto, e as mulheres entre 14 e 15. A respiração notada num ritmo rápido — geralmente está associado à *respiração torácica* — é qualificada como hiperventilação, o que leva à perda de dióxido de carbono (seu corpo precisa de um pouco deste gás para manter o correto equilíbrio ácido-alcalino do sangue).

Relaxando com algumas respirações profundas

Pense sobre as diversas vezes que você ouviu alguém dizer: “Agora, respire profundamente algumas vezes e relaxe”. Essa recomendação é tão popular porque realmente funciona! As clínicas de dor por todo o país usam os exercícios respiratórios para controlar a dor. Os cursos de preparação para o parto ensinam as técnicas de respiração relacionadas ao Yoga para os pais para ajudar no processo do nascimento. Além disso, desde a década de 1970, os gurus do estresse têm ensinado a respiração yogue para unir os Estados Unidos com grande sucesso.

A respiração yogue é como mandar um SMS para seu sistema nervoso dizendo-o para relaxar. Uma forma fácil para vivenciar o efeito da respiração simples é tentar o seguinte exercício:

- 1. Sente-se confortavelmente numa cadeira.**
- 2. Feche os olhos e visualize um cisne deslizando pacificamente por um lago cristalino.**
- 3. Agora, assim como o cisne, deixe sua respiração fluir adiante num movimento longo, estável e tranquilo, de preferência pelo seu nariz.**

Se estiver com o nariz entupido, tente respirar pelo nariz e pela boca, ou apenas pela boca.

- 4. Estenda sua respiração ao máximo de conforto por 20 ciclos; então a deixe voltar ao normal gradualmente.**

5. Mais tarde, fique alguns momentos sentado com os olhos fechados e perceba a diferença em como você se sente completo.

Pode imaginar o quão relaxado e calmo você ficaria após 10 a 15 minutos de respiração yogue consciente?

Praticando respiração yogue segura

Enquanto você está ansioso pelo poder calmante e revigorante da respiração yogue, pare um pouco para refletir sobre algumas dicas de segurança que podem ajudá-lo a curtir essa experiência.

- ✓ Se você tem problemas no pulmão (como um resfriado ou asma), ou se tem uma doença cardíaca, consulte um médico antes de embarcar na respiração controlada até mesmo sob a supervisão de um terapeuta de Yoga (a menos que ele ou ela seja também médico).
- ✓ Não pratique os exercícios respiratórios quando o tempo estiver muito frio ou muito quente.
- ✓ Evite praticar com o ar poluído, incluindo a fumaça de um incenso. Sempre que possível, pratique o controle da respiração ao ar livre ou com uma janela aberta, onde você pode maximizar a exposição aos *íons negativos* (átomos com uma carga eletrônica negativa). Os íons negativos com moderação são considerados benéficos à saúde. Por outro lado, íons positivos, que são produzidos pela TV e computador, têm sido relacionados com fadiga, dor de cabeça e problemas respiratórios.
- ✓ Não force sua respiração — mantenha-se relaxado enquanto faz os exercícios respiratórios.
- ✓ Não exagere no número de repetições. Fique dentro de diretrizes para cada exercício.
- ✓ Não vista nenhuma calça ou cinto apertados.

Colhendo os frutos de uma respiração yogue

Além de relaxar o corpo e acalmar a mente, a respiração yogue oferece uma completa área de alcance de outros benefícios que funcionam como garantia, protegendo seu investimento numa longa e saudável vida. Eis aqui seis vantagens importantes da respiração controlada:

- ✓ Eleva seu metabolismo (o que ajuda a controlar o peso).
- ✓ Usa músculos que ajudam automaticamente a aperfeiçoar a postura, prevenindo contra a postura dolorida e curvada, característica das pessoas mais velhas.
- ✓ Mantém o tecido pulmonar elástico, o que o permite absorver mais oxigênio para alimentar as 50 trilhões de células do seu corpo.

Histórias da vida real sobre os benefícios da respiração yogue

O falecido T. Krishnamacharya de Chennai (Madras), Índia — um dos maiores mestres de Yoga do século XX — é um clássico exemplo dos benefícios da respiração yogue. Na celebração de seu centésimo aniversário, iniciou a cerimônia entoando por 30 segundos contínuos o som do *om*. Também se sentou no chão com a coluna perfeitamente ereta por muitas horas todos os dias durante as festividades que, diga-se de passagem, duraram vários dias. Nada mal para um centenário!

Para dar outro exemplo, Chris Briscoe é uma bela *baby-boomer*, mãe de dois meninos crescidos, e uma popular residente e líder comunitária de longa data de Malibu, Califórnia. Por volta dos 20 anos desenvolveu asma, e, aos 25 anos, usava medicações pesadas e tomava injeções para alergia.

Se Chris acordasse pela manhã com dificuldade para respirar, não tinha dúvidas de que estaria no hospital pela noite. Os exercícios aeróbicos e as alergias também induziam sua asma. Em 1990, Chris foi à sua primeira aula de Yoga comigo (Larry) no Centro Comunitário de Malibu, onde aprendeu a respiração yogue e os princípios da respiração e do movimento. Após apenas três meses frequentando as aulas duas vezes por semana, praticando a respiração yogue em casa e tomando ervas chinesas, Chris já podia parar de tomar sua medicação para asma e as injeções para alergia. Ela tem frequentado as aulas e ficado sem a medicação quase que por completo nos últimos 19 anos. **Nota:** devemos salientar, contudo, que você consulte seu médico antes de interromper a medicação prescrita.

- ✓ Tonifica sua área abdominal, um local comum para problemas de saúde porque muitas das doenças começam nos intestinos.
- ✓ Ajuda a fortalecer seu sistema imunológico.
- ✓ Reduz seus níveis de tensão e ansiedade.

Respirando pelo nariz (na maior parte do tempo)

Não importa o que os outros lhe digam, a respiração yogue normalmente ocorre pelo nariz, tanto na inspiração, quanto na expiração. Para os yogis e yoginis tradicionais, a boca serve para comer e o nariz para respirar. Sabemos três bons motivos para se respirar pelo nariz:

- ✓ Desacelera sua respiração, porque você está respirando por dois buracinhos em vez da grande abertura da sua boca, e a lentidão é boa para o Yoga.
- ✓ O ar é higienicamente filtrado e aquecido pelas fossas nasais. Até mesmo o ar mais puro contém, por pouco que seja, partículas de pó e, no pior dos casos, todos os poluentes tóxicos de uma grande cidade.

- ✓ De acordo com o Yoga tradicional, a respiração nasal estimula o centro de energia sutil — o chamado *ajna chakra* (pronuncia-se *a-ji-na cha-cra*) localizado próximo à cavidade nasal no ponto entre as sobrancelhas. Este local muito importante é o ponto de encontro entre as correntes de esquerda (resfriamento) e de direita (aquecimento) da energia vital (prana) que age diretamente nos sistemas nervoso e endócrino (para as duas correntes, veja a seção de “Respiração alternada” mais tarde neste capítulo).



A sabedoria popular ensina que toda regra tem exceção, o que é o caso da regra yogue da respiração pelo nariz. Algumas técnicas yogues clássicas para o controle da respiração pedem que você respire pela boca. Quando apresentamos uma técnica de respiração bucal, nós o alertamos sobre este fato.

E se eu não consigo respirar pelo nariz?

Algumas pessoas sofrem de várias condições fisiológicas que as impedem de respirar pelo nariz. Naturalmente, o Yoga é flexível. Se você tem dificuldade em respirar quando está deitado, tente sentado. A hora do dia também pode fazer diferença na sua capacidade respiratória. Por exemplo, você pode ficar mais congestionado ou exposto a mais alérgenos pela manhã que pela tarde. Certamente, você pode detectar as diferenças.

Se você ainda não sabe como se decidir sobre um método de respiração confortável, primeiro tente inspirar pelo nariz e expirar pela boca e, caso não consiga isso, respire apenas pela boca e não se preocupe por ora. A preocupação é sempre contraproducente.

E respirar pelo nariz o tempo todo?

Muitos norte-americanos participam de mais de um tipo de atividade física ou exercício de disciplina. Cada um tem suas próprias diretrizes e regras de respiração, que sugerimos que você siga. Por exemplo, a maioria das atividades aeróbicas — corrida, caminhada, levantamento de peso etc. — recomenda que você inspire pelo nariz e expire pela boca. O motivo: você precisa levar muito rapidamente o ar para dentro e para fora dos pulmões. E respirar apenas pelo nariz enquanto nada pode ser muito perigoso. Na realidade, não recomendamos que você faça um pranayama subaquático, a menos que você curta um jorro de água invadindo seus pulmões.



No começo, guarde a respiração yogue para seus exercícios de Yoga. Depois, quando você se tornar mais habilidoso, talvez queira adotar a respiração nasal em todas as suas atividades normais. Você pode se beneficiar com seus efeitos calmantes e higiênicos por todo o dia.

Perceba sua respiração

Quando você presta bastante atenção no ritmo da sua respiração, pode ficar surpreso em perceber que tem várias etapas. De acordo com o Yoga, os quatro estágios da respiração controlada são:

- ✓ Inspiração (*puraka*, pronuncia-se *pu-ra-ca*)
- ✓ Retenção após inspiração (*antar-kumbhaka*, pronuncia-se *an-tar cum-bá-ca*)
- ✓ Expiração (*recaka*, pronuncia-se *re-ca-ka*)

- ✓ Retenção após expiração (*bahya-kumbhaka*, pronuncia-se *ba-ia cum-ba-ca*)

Neste livro, enfatizamos a expiração. Alguns especialistas do Yoga clássico também fazem menção a um tipo de retenção que ocorre espontaneamente e sem esforço em alguns estados superiores de consciência. Esta retenção é conhecida como *kevala-kumbhaka* (pronuncia-se *que-va-la cum-ba-ca*), ou retenção absoluta.

O Mecanismo da Respiração Yogue

A maioria das pessoas tem uma respiração superficial ou pelo tórax ou pelo abdome. A respiração yogue incorpora uma respiração completa que expande tanto o tórax quanto o abdome na inspiração, tanto na descida do tórax quanto na subida do abdome. As duas são técnicas válidas (as Figuras 5-2 e 5-3 exibidas posteriormente neste capítulo mostram cada uma dessas técnicas).



A respiração yogue envolve a respiração muito mais profundamente que a habitual, que em consequência traz mais oxigênio para seu sistema. Não fique surpreso se sentir-se um pouco tonto ou até mesmo um pouco confuso no começo. Se isso acontecer durante sua prática de Yoga, apenas descanse por alguns minutos ou deite-se até que se sinta pronto para prosseguir. Lembre-se de que não precisa ter pressa.

Alguns praticantes de Yoga acreditam que você pode respirar por outras partes do corpo além dos pulmões. Não é bem assim. Você inspira o ar tanto pelo nariz quanto pela boca, e então o espalha pelos pulmões. Você talvez perceba que o ar está se movendo para cima e para baixo por todo o corpo, mas, na verdade, você está sentindo a contração muscular. Qualquer sugestão de um movimento respiratório para cima ou para baixo é devido inteiramente ao resultado do seu controle muscular e fluxo de atenção.

Tanto na respiração torácica quanto na abdominal, o abdome se retrai na expiração. De um ponto de vista mecânico, a respiração yogue movimentam a coluna e trabalha os músculos e órgãos da respiração, que incluem principalmente o diafragma, o *intercostal* (entre as costelas) e os músculos abdominais, e os pulmões e o coração. O diafragma se move para baixo quando contraído, gerando mais espaço para os pulmões durante a inspiração. O tórax se expande visivelmente. Quando o diafragma fica relaxado, move-se de volta para sua curvatura ascendente, forçando o ar para fora dos pulmões.



O diafragma é um músculo arqueado que se assemelha a um escudo, que separa o pulmão e o coração do estômago, fígado, rins e outros órgãos abdominais. Fica fixo por toda a borda inferior da costela e, por um par de poderosos músculos, da primeira à quarta vértebra lombar. O diafragma e os músculos do tórax ativam o pulmão, que não tem músculos.

Entendendo como suas emoções afetam o diafragma

Psicologicamente, as pessoas tendem a usar o diafragma como um tampão para restringir suas emoções indigestas e indesejáveis de raiva e medo. A contração crônica do diafragma faz com que fique inflexível e bloqueie o livre fluxo de energia entre o abdome (a região inferior do intestino) e o tórax (os sentimentos associados com o coração). A respiração yogue ajuda a restaurar a flexibilidade e a função do diafragma e remove as obstruções do fluxo das energias físicas e emocionais. Você poderá, então, experimentar a libertação de suas emoções, que podem levá-lo a integrá-las com o resto de sua vida.

A respiração profunda não só afeta os órgãos em seu tórax e abdome, como também alcança a profundidade de suas entranhas emocionais. Não se surpreenda se alguns suspiros e até mesmo lágrimas acompanharem a liberação da tensão conseguida pelo seu trabalho respiratório. Esses são sinais positivos de que você está se despidendo da armadura muscular que tinha colocado ao redor do seu abdome e coração. Em vez de sentir-se aflito ou envergonhado, alegre-se com sua recente conquista de liberdade interior! Os praticantes de Yoga sabem que os homens de verdade choram.

Apreciando a respiração yogue completa

Se a respiração superficial ou irregular coloca seu bem-estar em risco, a respiração yogue é o seu passaporte para uma excelente saúde física e mental. Se você não fizer outro exercício de Yoga, a respiração yogue completa — integralmente combinada com o relaxamento — ainda pode ser um benefício incalculável para você. Esta é a sua arma secreta, sabendo que o Yoga não defende o uso da força.

Respiração pela barriga

Antes que você corra para praticar a respiração yogue completa, tente este exercício:

- 1. Deite-se de costas e coloque uma das mãos sobre o peito e a outra no abdome como na Figura 5-1.**

Coloque um pequeno travesseiro ou cobertor dobrado sob sua cabeça se seu pescoço estiver tensionado, ou se seu queixo estiver muito inclinado para cima. Coloque um travesseiro grande sob seus joelhos, se suas costas estiverem desconfortáveis.

Figura 5-1: A posição das suas mãos o ajuda a detectar o movimento durante a respiração pela barriga.



2. Faça de 15 a 20 respirações profundas e lentas.

Durante a inspiração, expanda seu abdome; durante a expiração, contraia seu abdome, mas mantenha seu peito o mais imóvel possível. Suas mãos agem como detectores de movimentos.

3. Faça uma pausa por alguns segundos entre a inspiração e a expiração, mantendo a garganta maleável.

Respiração da barriga para o peito

Na respiração da barriga para o peito, você realmente exercita os músculos do peito e do diafragma, assim como seus pulmões, e trata seu corpo com uma grande quantidade de oxigênio e energia vital (*prana*). Quando você tiver acabado, suas células estarão vibrando de energia, e seu cérebro estará muito agradecido pelo impulso extra. Você poderá usar esta forma de respiração antes de começar sua prática de relaxamento; antes e onde indicado durante sua prática das posturas de Yoga; e, na verdade, sempre que se sentir predisposto durante o dia. Você não precisa necessariamente deitar-se como descrito no exercício seguinte. Pode ficar sentado, ou até mesmo andando. Após praticar essa técnica por algum tempo, talvez ache que ela virou uma segunda natureza para você.

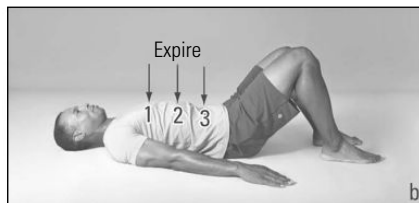
1. Deite-se de costas, com os joelhos dobrados e os pés no chão distanciados na largura dos quadris, e relaxe.

Coloque um pequeno travesseiro ou cobertor dobrado sob sua cabeça, se seu pescoço estiver tensionado, ou se seu queixo estiver muito inclinado para cima. Coloque um travesseiro grande sob seus joelhos, se suas costas estiverem desconfortáveis.

2. Inspire enquanto expande seu abdome, suas costelas e tórax.

Faça uma pausa por alguns segundos.

Figura 5-2:
A clássica
respiração
yogue.



3. **Expire, enquanto solta os músculos do peito e ombros, delicada e continuamente contraindo ou retraindo seu abdome como mostrado na Figura 5-2.**

Faça uma nova pausa por alguns segundos.

4. **Repita os passos 2 e 3 de seis a doze vezes.**



Você pode aumentar consideravelmente o valor deste e de outros exercícios ao participar plenamente com sua mente. Sinta o ar encher seus pulmões. Sinta seu músculo trabalhar. Sinta seu corpo como um todo. Visualize a preciosa energia da vida entrando em seus pulmões e em cada célula do seu corpo, rejuvenescendo e energizando você. Para ajudá-lo a experimentar este exercício mais profundamente, mantenha os olhos fechados. Coloque as mãos no abdome e sinta-o expandir na inspiração.

Respiração do peito para a barriga

Classicamente, os professores de Yoga ensinam a respiração yogue do abdome para cima na inspiração (veja a seção anterior), que você pode ver em inúmeras publicações de Yoga. Este método funciona muito bem para muitas pessoas. Entretanto, na década de 1960, o mestre de Yoga T.K.V. Desikachar, sob a orientação de seu pai, o falecido T. Krishnamacharya, começou a adaptar a tradicional respiração yogue às necessidades dos alunos ocidentais. Imagine! Os colegas ocidentais sentando-se em cadeiras e curvando-se muito para frente. A rotina sentada diária começa de manhã cedo, quando vão ao banheiro e inclinam-se sobre a pia para escovar os dentes e fazer o que quer que façam com seus rostos. Sentam-se à mesa do café da manhã e, depois, de novo, quando vão para seus trabalhos, em que contabilizam muito mais horas sentados e encurvados em frente a um computador ou curvando-se sobre uma máquina. Finalmente, à noite, vão para suas casas e sentam-se para jantar e, mais tarde, talvez, sentam-se em frente à televisão ou de seus computadores até que seus olhos fiquem embaçados.

A respiração do peito para a barriga enfatiza a arqueadura da coluna e da parte superior das costas para compensar todas essas curvaturas para frente ao longo do dia, e também funciona muito bem para começar ou acabar as posturas de Yoga. A respiração do peito para a barriga é também um excelente energético pela manhã; é possível fazê-la até mesmo antes de pular para fora da cama. Não recomendamos este exercício tarde da noite, porque é provável que o mantenha acordado.

O próximo exercício complementa a respiração da barriga para o peito que falamos a respeito na seção anterior. Assim como naquela técnica, pode-se praticar este exercício deitado, sentado ou até mesmo andando.

1. **Deite-se de costas, com os joelhos dobrados e os pés no chão distanciados na largura dos quadris, e relaxe.**

Coloque um pequeno travesseiro ou cobertor dobrado sob sua cabeça, se seu pescoço estiver tensionado, ou se seu queixo estiver muito inclinado para cima. Coloque um travesseiro grande sob seus joelhos, se suas costas estiverem desconfortáveis.

2. **Inspire enquanto expande seu peito de cima para baixo, continuando esse movimento descendente na barriga como mostrado na Figura 5-3a.**

Faça uma pausa por alguns segundos.

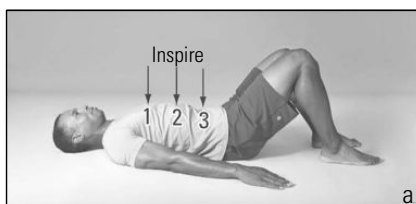


Figura 5-3: A nova respiração yogue.

3. **Expire contraindo e retraindo suavemente a barriga para dentro, começando bem acima do umbigo como na Figura 5-3b.**

Faça uma pausa por alguns segundos.

4. **Repita os passos 2 e 3 de seis a doze vezes.**

Começando com foco na respiração

Se você tem alguma dificuldade em sincronizar-se com o ritmo das técnicas da respiração yogue completa, talvez queira tentar primeiro um método mais simples que chamamos de foco na respiração. O foco na respiração é um excelente ponto de partida para todas as outras técnicas. A seguinte lista o direciona pelas fases do foco na respiração:

- ✓ **Fase um:** Durante sua prática de Yoga, siga simplesmente as direções que lhe damos sobre quando inspirar e expirar para cada postura, respire apenas pelo nariz, e faça a respiração um pouco mais longa que o normal. Isso é tudo o que você deve fazer! Não se preocupe sobre onde a respiração está começando ou acabando, apenas respire lenta e uniformemente (apresentamos as posturas na Parte II).
- ✓ **Fase dois:** Após usar a fase um na prática, apenas adicione uma curta pausa de um ou dois segundos após a inspiração e outra após a expiração.

- ✓ **Fase três:** Quando estiver confortável com a prática das fases um e dois, adicione a retração da barriga durante a expiração sem forçar ou exagerar.

Entendendo o poder de uma pausa

Durante sua respiração superficial normal, perceba uma leve pausa natural entre a inspiração e a expiração. Esta pausa se torna muito importante na respiração yogue; até mesmo se durar apenas um ou dois segundos, a pausa é um momento natural de silêncio e meditação. Se prestar atenção nesta pausa, pode ajudá-lo a tornar-se mais consciente sobre a unidade entre o corpo, a respiração e a mente — que são elementos-chave na sua prática de Yoga. Com a ajuda de um professor, também poderá descobrir como prolongar a pausa durante várias posturas de Yoga para aumentar seus efeitos positivos.

Parceiros no Yoga: Movimentos Respiratório e Postural

No Hatha Yoga, a respiração é tão importante quanto as posturas, que estão descritas na Parte II. Como você respira quando está começando, mantendo ou terminando qualquer postura determinada, pode aumentar muito a eficiência e os benefícios da sua prática. Pense na respiração como um aumento de quilometragem. Quanto mais usar a respiração conscientemente, ganha mais quilometragem para sua saúde e longevidade. Eis aqui algumas diretrizes básicas:

- ✓ **Deixe a respiração cercar o movimento.** A respiração lidera o movimento por alguns momentos; é isso, você iniciou a respiração (tanto a inspiração, quanto a expiração) e, então, faça o movimento. Quando você inspira, o corpo se abre e expande, e, quando você expira, ele se fecha e contrai.
- ✓ **Tanto a inspiração quanto a expiração terminam com uma pausa natural.**
- ✓ **No começo, deixe a respiração ditar a duração do movimento postural.** Por exemplo, se estiver levantando os braços enquanto inspira e ficar sem fôlego antes de alcançar seu objetivo, apenas dê uma pausa na sua respiração por um momento e traga seus braços de volta para baixo enquanto expira. Com prática, a sua respiração vai gradualmente mais longe.
- ✓ **Deixe a respiração ser sua professora.** Quando sua respiração soar trabalhosa, você precisa desistir ou sair da postura.
- ✓ **Tente visualizar a respiração fluindo para a área com a qual você está trabalhando com qualquer postura determinada.**

Respirando em quatro direções

Você pode mexer seu corpo em quatro direções naturais:

- ✓ **Flexão:** curvando-se para frente.
- ✓ **Extensão:** curvando-se para trás.
- ✓ **Flexão lateral:** curvando-se para os lados.
- ✓ **Rotação:** torcendo seu corpo.

Normalmente, quando as pessoas se mexem tendem a prender ou a forçar a respiração. No Yoga, você simplesmente segue o curso natural da respiração. Como uma regra, adote este padrão:

- ✓ Inspire quando estiver se curvando para trás (como mostrado na Figura 5-4a).
- ✓ Expire quando estiver curvando-se para frente (veja a Figura 5-4b).
- ✓ Expire quando estiver curvando-se para os lados (veja a Figura 5-4c).
- ✓ Expire quando estiver se torcendo (como mostrado na Figura 5-4d).



Figura 5-4:
Respirar
corretamente
durante as
posturas é
importante.

Reconhecendo as distintas funções de movimento e conservação das posturas yogues

Muitos livros de Yoga falam sobre as posturas yogues (*asanas*) *fixas* ou *conservadas*. Sugerimos que antes de você tentar manter uma postura, familiarize-se com o começo e término da maioria das posturas que recomendamos neste livro, segundo as regras de respiração e movimento na

seção anterior. Você pode começar e terminar uma determinada postura fácil e confiantemente, tente manter a postura por um curto período *sem* prender ou forçar a respiração. Você sabe quando está forçando, quando está fazendo caretas ou seu rosto está ficando vermelho como tomate. Compreender o movimento de entrada e saída das posturas antes de adicionar o elemento de conservação é importante por três razões:

- ✓ Ajuda a preparar seus músculos e juntas ao trazer circulação sanguínea para a área. É como lubrificar suas juntas, o que acrescenta um fator seguro.
- ✓ Ajuda a experimentar a íntima conexão entre o corpo, a respiração e a mente.
- ✓ No caso das posturas de alongamento, entrar ou sair de uma determinada postura antes de mantê-la apoia o conceito de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP). Se você contrair um músculo antes de alongá-lo, seja por uma resistência suave (isotônico) ou pressionando contra uma força física (isométrica), o subsequente alongamento é mais profundo que apenas usando uma posição estática. As pesquisas científicas confirmam este fenômeno; numerosos trabalhos sobre terapia física referem-se a isso como FNP.

O Milagre do Yoga

Para ver e vivenciar em primeira mão o poder do FNP (introduzido na seção anterior) no contexto do Yoga, arranje um parceiro e siga estas instruções para o que chamamos de O Milagre do Yoga. Você descobrirá que pode alcançar um alongamento mais profundo que o que normalmente consegue.

1. Deite-se de costas, com a perna esquerda dobrada e o pé esquerdo no chão; a perna direita levantada e levemente dobrada.

Peça ao seu parceiro que se ajoelhe em genuflexão, próximo ao seu pé.

2. Deixe que ele teste a flexibilidade do tendão da sua perna, ao segurar a parte de trás do seu tornozelo e empurrá-lo delicadamente na sua direção até que você alcance seu primeiro ponto de resistência.

O parceiro que está no chão está relaxado e não resiste (veja a Figura 5-5a). Mas certifique-se de não forçar nada.

3. Traga sua perna direita de volta ao ponto inicial e comece a empurrar contra a mão do parceiro ajoelhado, como demonstrado na Figura 5-5b.

O parceiro ajoelhado agora ou detém delicadamente seu pé direito completamente (isometricamente), ou permite que seu pé se mova um pouco com resistência (isotonicamente).

Ambos os testes produziram o mesmo efeito. Conforme for empurrando contra a mão de seu parceiro, os músculos do tendão da sua perna direita se contraem. Você quer que esses músculos fiquem contraídos por aproximadamente dez segundos.

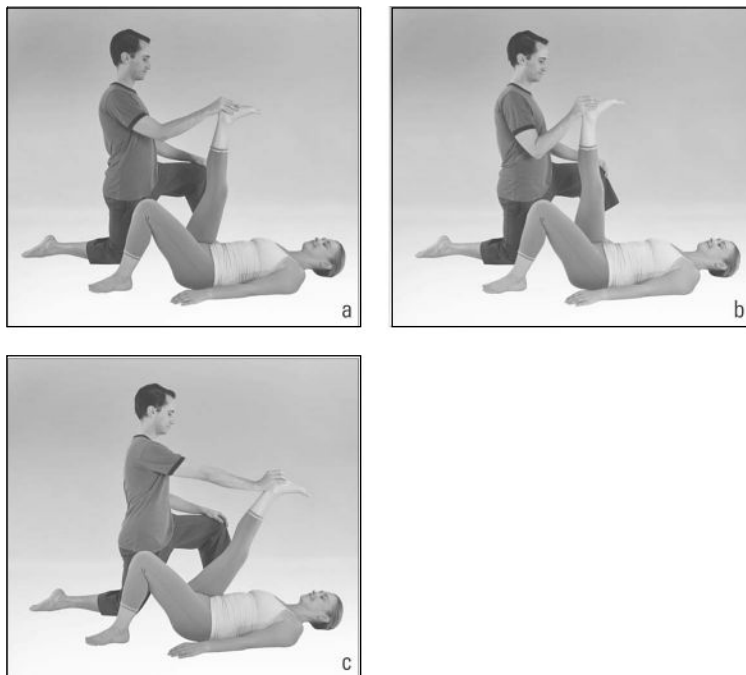


Figura 5-5:
Teste sua nova
flexibilidade
e contemple
o Milagre do
Yoga.

4. Após aproximadamente dez segundos, o parceiro que está no chão relaxa a perna direita e permite que o parceiro ajoelhado repita o passo 2 (veja a Figura 5-5c).

Compare os resultados com aqueles do alongamento original do passo 2 e contemple o Milagre do Yoga!



Não tente empurrar seu parceiro demais, apenas empurre-o até sentir os músculos da perna contraídos. Depois, após dez segundos, solte a perna e deixe seu parceiro alongá-la de novo ao empurrá-la delicadamente contra seu calcanhar, fazendo com que sua perna vá para sua direção num alongamento não forçado, como mostrado na Figura 5-5c. Veja até onde pode esticá-la dessa vez. Talvez você fique agradavelmente surpreso!

Respondendo às perguntas comuns sobre a respiração e o movimento

Entender o fundamento da respiração e do movimento dá um pouco de trabalho quando se lida com eles separadamente, e combiná-los com êxito pode ser ainda mais trabalhoso. As seções seguintes fornecem algumas dicas sobre como lidar com ambos.

O quanto devo mover e por quanto tempo devo manter?

Anotamos a quantidade de repetições e o tempo que devem ser mantidas em todos os nossos programas recomendados. Com prática, você desenvolverá uma concepção do que é certo para você; depende muito de como você se sente em qualquer momento determinado. Geralmente, sugerimos entre no mínimo três e não mais que oito repetições para uma postura dinâmica, ou de movimento. Você pode compilar um programa que tenha apenas posturas de movimento, mas normalmente recomendamos uma combinação de ambas as posturas, as *estáticas* (imóveis) e as dinâmicas.



Frequentemente pedimos que mantenha a postura por seis a oito respirações, que levam aproximadamente 30 segundos. Mantenha-se respirando enquanto segura a postura – não prenda a respiração.

E saltar quando mantenho uma postura de alongamento?



De vez em quando, ainda vemos ávidos praticantes de Yoga que buscam alcançar uma melhor flexibilidade ao pular durante a fase de manutenção de uma postura de alongamento. Esta prática faz parte do treinamento dos conservadores, mas, na verdade, não é um bom hábito afinal de contas. O salto não só o desconecta da respiração, como também pode ser perigoso, especialmente se os seus músculos estiverem rígidos ou não tiverem sido aquecidos adequadamente. Seja bondoso consigo mesmo!

Como começo a combinar respiração com movimento?

As setas no exercício seguinte e sempre que elas aparecerem neste livro indicam a direção do movimento postural e a parte da respiração que acompanha o movimento. *Inspirar* significa inspiração, *expirar* significa expiração, e *respirações* significa o número de respirações que limitam a duração da retenção de uma postura.

1. Deite-se de costas confortavelmente com as pernas esticadas ou dobradas.

Coloque seus braços nas laterais do corpo, próximo ao quadril, com as palmas das mãos para baixo (veja a Figura 5-6a).

2. Inspire pelo nariz e, após um ou dois segundos, comece a levantar os braços lentamente acima de sua cabeça — em sintonia com a inspiração — até que toquem o chão atrás de você (veja a Figura 5-6b).

Deixe seus braços levemente curvados.

3. Quando atingir o final da inspiração, faça uma pausa de um ou dois segundos, mesmo que seus braços não se encostem no chão, e depois expire lentamente pelo nariz e traga os braços de volta para os lados do corpo pelo mesmo caminho.

Figura 5-6: A respiração cerca o movimento.



4. Repita os passos 2 e 3 num delicado ritmo lento.

Lembre-se, abra ou expanda enquanto inspira, feche ou contraia enquanto expira.

Após ficar confortável com este exercício, combine-o com as técnicas de respirações recomendadas anteriormente neste capítulo: foco na respiração (que cobrimos em “Começando com foco na respiração”) ou quaisquer das técnicas em “Apreciando a respiração yogue completa” (respiração pela barriga, respiração da barriga para o peito ou respiração do peito para a barriga). Você pode decidir qual técnica prefere conforme for começando a combinar respiração e movimento.

Botando a Boca no Trombone: Respiração Yogue

O som, que é uma forma de vibração, é um dos meios que o Yoga emprega para harmonizar a vibração do seu corpo e sua mente. Na realidade, a repetição de sons especiais é uma das técnicas mais antigas e poderosas do Yoga. Aqui, mostramos-lhe como tentar esta técnica em conjunto com a respiração consciente. Uma boa forma de começar é usando as suaves sílabas sonoras *ah*, *ma* e *sa* (não estamos pedindo que você cante, embora o canto também seja uma experiência maravilhosa e útil). O som faz sua expiração ser mais longa e também contrai seus músculos abdominais.

Tente o seguinte exercício enquanto se senta numa cadeira ou no chão:

1. Respire profundamente, e, então, enquanto expira, faça um longo *ah* de forma que seja agradável e confortável.

Continue o mesmo som pelo tempo que durar sua expiração. Então, descanse, dê uma respiração de descanso no intervalo e repita o exercício por cinco vezes.

2. Relaxe por alguns instantes e faça mais cinco repetições com o som *ma*.

Boas vibrações

Os mestres de Yoga há muito tempo sabem que o universo é um oceano de vibrações. Alguns têm defendido que até mesmo a realidade final é um estado de vibração contínua — mas uma vibração que excede as três dimensões do espaço. Alguns físicos quânticos chamam esta realidade de holomovimento. A palavra em sânscrito para vibração é *spanda* (pronuncia-se *span-da*). De acordo com o Yoga, o corpo e a mente humanos estão em

constante vibração. Contudo, esta vibração é mais ou menos desarmoniosa e fora de sincronia com a supervibração da realidade final (que cobrimos nos Capítulos 1 e 21). Essa desarmonia gera infelicidade, alienação e uma sensação de estar separado do mundo físico. O objetivo do Yoga é remover esta desarmonia e sincronizar o corpo e a mente com a realidade final, restaurando a alegria e a sensação de estar conectado com tudo e com todos.

3. Relaxe de novo e finalize usando o som *sa* cinco vezes.

Após completar todo o ciclo, sente-se silenciosamente por alguns minutos e perceba o quão relaxado se sente.

A verdadeira respiração yogue inclui o som na garganta, que forma parte da tradicional prática de *ujjayi* (pronuncia-se *u-ja-i*), ou respiração controlada “vitoriosa”. Esta técnica mais avançada é geralmente identificada erroneamente como respiração sonora. O som do *ujjayi* é produzido com a boca fechada e com a respiração sendo feita pelo nariz. Ao contrair levemente a garganta durante a inspiração e a expiração, você produz um suave som de assobio similar à respiração de um bebê ou a um ronco bem delicado. Está técnica é fácil de ser feita durante a expiração; você pode, então, aplicá-la gradualmente na fase de inspiração. Se você estiver fazendo o som corretamente, perceberá uma leve contração no abdome. Você quer que sua expiração seja audível somente para você e não para uma pessoa que esteja parada a um metro de distância. E, claro, não se force até o ponto de fazer caretas! Se não acontecer o som na garganta de primeira, deixe para mais tarde – não há necessidade de pressa.



Este tipo de respiração estimula o centro energético na garganta e é completamente relaxante. Algumas evidências indicam que diminui o ritmo cardíaco e a pressão sanguínea, e induz a um sono mais profundo e tranquilo.

Praticando a Respiração Controlada da Forma Tradicional

O Hatha Yoga inclui vários métodos de respiração controlada, que pertencem às práticas mais avançadas e tradicionais seguidas de uma extensa purificação do corpo e da mente. Alguns professores ocidentais incorporaram estes métodos com seus alunos iniciantes, mas nossas experiências nos mostraram que eles são melhores do nível intermediário para o avançado. Há, contudo, três métodos que acreditamos ser adaptável para os iniciantes se você praticá-los com as modificações e precauções necessárias.

O Hatha Yoga tradicional enfatiza a retenção da respiração – o que não é uma boa ideia para os iniciantes. Nesta seção, nos focamos nas técnicas que são seguras para qualquer pessoa saudável praticar.



Os métodos de resfriamento discutidos nesta seção são mais bem feitos num tempo mais quente, para evitar que se congele.

Expandindo a força vital através do Yoga

De acordo com o Yoga, a respiração é apenas o aspecto material de uma energia que está mais para sutil e universal. Chamada *prana* (pronuncia-se *pra-na*), que significa “respiração” e “vida”, esta energia corresponde ao conceito chinês *chi*, conhecido por um crescente número de ocidentais que praticam de acupuntura às artes marciais do Extremo Oriente.

Esta energia vital sustenta tudo o que existe e, em essência, é o poderoso (*shakti*, pronuncia-se *chac-ti*) aspecto do próprio espírito. Quando o *prana* deixa o corpo, a pessoa morre. Assim, os praticantes de Hatha Yoga buscam preservar cuidadosamente a energia vital e aumentá-la ou expandi-la o máximo possível. A prática mais significativa para fazê-lo é o *pranayama* (pronuncia-se *pra-nai-a-ma*), um termo sânscrito que é geralmente explicado erroneamente como

sendo composto por *prana* e *yama* (“controle”). Na realidade, deriva de *prana* e *ayama* (pronuncia-se *a-ia-ma*) — a expansão ou extensão da energia vital. Então, embora o termo seja convenientemente traduzido como “respiração controlada”, na verdade é muito mais.

A ciência resolveu muitos mistérios, mas ainda se confunde sobre a própria vida. Alguns cientistas agora acreditam que uma sutil energia vital, que não pode ser reduzida à bioquímica, de fato age dentro do corpo. Eles a nomearam de bioenergia ou bioplasma. Por meio do Yoga, especialmente a respiração yogue, você pode controlar essa energia, seja lá como queira chamá-la, dentro de seu próprio corpo. Alguns mestres de Yoga podem até mesmo influenciar a energia vital do corpo de outra pessoa, ajudando-a a curar-se ou acelerando sua consciência espiritual.

Respiração alternada das narinas

Os laboratórios de pesquisa demonstraram o que os mestres de Yoga sabem há centenas, senão milhares, de anos: os humanos não respiram uniformemente por ambas as narinas. Num ciclo de duas a três horas, as narinas tornam-se alternadamente dominantes. Aparentemente, a respiração pela narina esquerda está particularmente ligada às funções do hemisfério cerebral esquerdo (notavelmente as habilidades verbais), e a respiração pela narina direita parece se conectar mais com o hemisfério direito (notavelmente a atuação espacial).

A técnica chamada respiração alternada das narinas também é conhecida por vários outros nomes, incluindo *nadi shodhana* (“canal de limpeza”, pronuncia-se *na-di cho-da-na*). Os passos seguintes o ajudam a cuidar disso no nível iniciante:

- 1. Sente-se confortavelmente numa cadeira ou numa das posturas yogues sentadas com a coluna ereta (veja o Capítulo 7).**
- 2. Verifique qual narina tem mais ar passando por ela e comece a respiração alternada com a narina aberta.**

Se ambas estão igualmente abertas, melhor ainda. Neste caso, comece com a narina esquerda.

Você pode conferir qual narina é a dominante simplesmente ao respirar por uma narina e depois pela outra e comparar o fluxo das duas.



3. Coloque sua mão direita de forma que seu dedão fique na narina direita e os dedos mindinho e anelar fiquem próximos à narina esquerda, com os dedos indicador e médio dobrados contra a cabeça do dedão (a parte gordinha).

Nota: de acordo com alguns especialistas, você deve colocar os dedos indicador e médio na cavidade entre as sobrancelhas (conhecida como o terceiro olho). Recomendamos o outro método caso seja confortável para você.

4. Feche a narina bloqueada, e, conte mentalmente até cinco, inspire delicada, mas completamente pela narina aberta — não force (veja a Figura 5-7).
5. Abra a narina bloqueada, feche a outra e expire, contando novamente até cinco mentalmente.
6. Inspire pela mesma narina contando até cinco, e expire pela narina oposta, repetindo o processo por 10 a 15 vezes.

Conforme a capacidade dos seus pulmões for aumentando, pode fazer suas inspirações e expirações ficarem mais longas, mas nunca force a respiração. Aumente gradualmente toda a duração do exercício de, digamos, 3 para 15 minutos.



Figura 5-7:
Respiração
alternada das
narinas.

A respiração refrescante

Esta técnica, que no sânscrito é chamada de *shitali* (pronuncia-se *chi-ta-lí*), recebeu esse nome por causa do efeito refrescante que exerce sobre o corpo e a mente. Tradicionalmente, acredita-se que a respiração refrescante remove a febre, acalma a fome, sacia a sede e alivia as doenças do baço. Eis aqui como se pratica isso:

1. Sente-se numa confortável postura de Yoga ou numa cadeira e relaxe seu corpo.
2. Enrole sua língua ao comprido e deixe-a para fora da boca como mostrado na Figura 5-8.

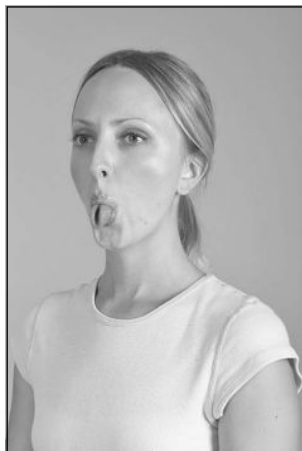


Figura 5-8:
Língua
enrolada para
respiração
refrescante.

- 3. Absorva lentamente o ar através do tubo formado por sua língua e expire delicadamente pelo nariz.**

Repita esta respiração de 10 a 15 vezes.



Se você não conseguir enrolar a língua — que é uma habilidade genética —, pode praticar o Bico do Corvo no lugar. Esta técnica é tecnicamente conhecida como *kaki mudra* (“gesto do corvo”, pronuncia-se *ca-qui mu-dra*). Aqui, você enruga a boca, deixando apenas um pequeno espaço para o ar passar. Inspire pela boca e expire pelo nariz como no *shitali*.

Shitkari: Inspirando pela boca

O *Shitkari* (pronuncia-se *chit-ca-ri*) é outra técnica que pede a inspiração pela boca, e seus efeitos são similares aos da respiração refrescante de que falamos a respeito na seção anterior. O termo significa “aquele que faz som de sucção”. Sente-se ereto e relaxado, mova-se de acordo com a seguinte rotina:

- 1. Abra a boca, mas mantenha os dentes fechados, como se fosse escovar os dentes da frente.**
- 2. Coloque a ponta da língua de encontro ao palato, atrás dos dentes superiores.**

Mantenha os olhos fechados e certifique-se de que não esteja fazendo careta.

- 3. Inspire pelos dentes e exale pelo nariz.**

Repita a inspiração e a expiração de 10 a 15 vezes.



Se suas gengivas forem sensíveis ou está em atraso com a visita ao dentista, evite fazer esta prática quando o tempo estiver frio.

Kapala-bhati: Limpeza dos seios frontais

Kapala-bhati (pronuncia-se *ca-pa-la-ba-ti*) significa literalmente “crânio brilhante” e é também conhecido como limpeza dos *seios frontais* (ou do *cérebro*). O curioso nome sânscrito é explicado pelo fato de que a técnica causa uma sensação de luminosidade na cabeça, bem como um atordoamento, especialmente se você a está fazendo em demasia. Algumas vezes, este método de respiração é erroneamente igualado ao *bhastrika* (“fole”), que é uma técnica mais avançada de respiração rápida, mas o *kapala-bhati* pertence às práticas preparatórias do tradicional Hatha Yoga. A técnica requer uma rápida inspiração e expiração pelo nariz com curtas respirações staccato (ou destacado), com ênfase na expiração.

O *kapala-bhati* é uma técnica energética que você pode usar para combater a fadiga física ou mental, então, se você preza seu sono, não pratique à noite. Ela também pode aquecer seu corpo (mas tenha o cuidado de evitar praticar esta técnica no ar frio!). Antes de tentar o seguinte exercício, entenda o fundamento do relaxamento do abdome durante a inspiração e sua contração durante a expiração. Encurte gradualmente as expirações.

1. **Sente-se, se puder, numa confortável postura com as pernas cruzadas, mantendo a coluna ereta e repousando as mãos no colo.**
2. **Respire fundo algumas vezes e, após sua última inspiração, faça de 15 a 20 expirações rápidas, cada uma seguida por uma curta inspiração, usando o nariz tanto para inspirar quanto para expirar.**

Repita este passo duas vezes. Com cada expiração, que dura por apenas meio segundo, empurre seu abdome.



Se você estiver contraindo seus músculos faciais ou dos ombros durante o *kapala-bhati*, não está praticando corretamente. Lembre-se de ficar relaxado e deixe os músculos abdominais fazerem a maior parte do trabalho.

Tenho todo o mundo na minha respiração

De acordo com o Yoga, todos estão interconectados e formam parte da mesma realidade única. Você pode tornar este fator abstrato mais concreto e pessoal quando considera a respiração. Cada respiração que você faz contém dez sextilhões de átomos, que é o número 1 seguindo por 22 zeros. Multiplique isso por seis bilhões de pessoas e por

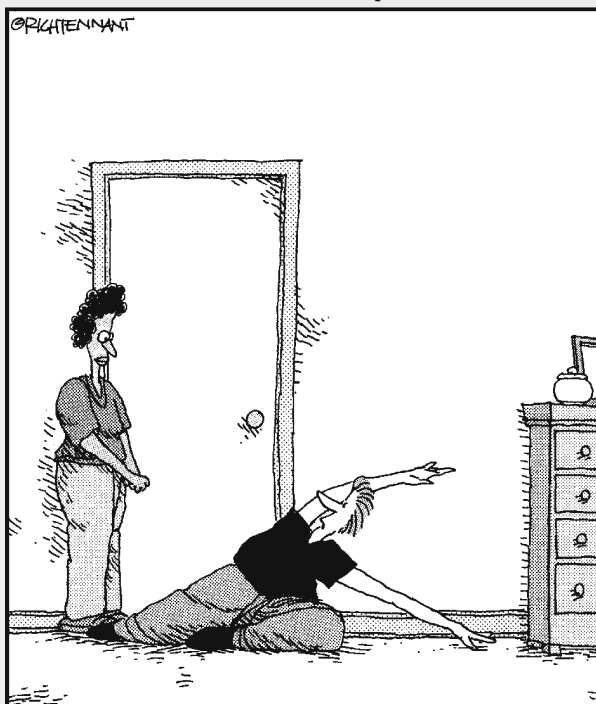
aproximadamente 21 mil expirações por dia. Cada vez que você respira, inala em média um átomo dentre os exalados na atmosfera. Com a expiração, você contribui para o armazenamento coletivo das respirações exaladas. Por essa razão, você está literalmente compartilhando com outras pessoas suas respirações e energias vitais e vice-versa.

Parte II

Posturas para a Manutenção e Restauração da Saúde

A 5ª Onda

por Rich Tennant



“Esta posição é boa para alcançar a
paz interior, a clareza mental e as
coisas que caem embaixo da geladeira.”

Nesta parte. . .

É nesta parte, como dizem, que está a ação. Estes capítulos constroem as ideias da Parte I, então, se você não está familiarizado com os conceitos, sugerimos que tenha sucesso na Parte I antes de continuar.

Nós o introduzimos em dúzias de posturas do Yoga para um programa de exercício balanceado e variado. Para sua comodidade, organizamos as posturas de Yoga dentro de categorias básicas, tais como posturas sentadas, em pé, torcidas, equilibradas, invertidas e dinâmicas. Enfim, damos-lhe uma palinha sobre a rotina dos iniciantes para ajudá-lo a começar.

Capítulo 6

Sente-se, Por Favor

Neste Capítulo

- ▶ Descobrindo os tradicionais objetivos e benefícios das posturas
- ▶ Começando lentamente e em segurança com posturas fáceis

A cultura influencia muito na forma como os humanos se sentam. As pessoas do hemisfério oriental preferem ou ficar agachados de cócoras, ou sentados no chão com as pernas cruzadas, mas a maioria dos ocidentais só se sente confortável sentada em cadeiras — o que você provavelmente está fazendo agora, enquanto lê este livro. Na verdade, suas preferências diárias sobre como sentar-se têm um efeito decisivo sobre sua capacidade de sentir-se estável e confortável nas posturas yogues, seja em pé ou sentado.

Se você é novo no Yoga e em suas posturas sentadas, logo descobrirá que uma vida inteira sentado numa cadeira tem um alto preço. Seu trabalho com as posturas neste livro pode ajudá-lo a melhorar gradualmente a forma com a qual você se senta no chão, mas até que esteja pronto para fazer essa transição, use uma cadeira quando se sentar para realizar a prática convencional. Afinal, duas das maiores organizações de Yoga do mundo, *The Self-Realization Fellowship* (SRF) e *Transcendental Meditation* (TM), encorajam seus praticantes ocidentais a usarem cadeiras para meditar e realizarem os exercícios de respiração.

Neste capítulo, descrevemos as seguintes posturas sentadas que podem ser usadas para relaxamento, meditação, controle de respiração, várias práticas de purificação ou como um ponto de partida para outras posturas:

- ✓ Postura sentada na cadeira.
- ✓ Postura fácil.
- ✓ Postura do raio.
- ✓ Postura auspiciosa.
- ✓ Postura perfeita.



Há muitas outras posturas sentadas no Yoga; você poderá adicioná-las gradualmente em seu repertório conforme suas juntas forem se tornando mais flexíveis e os músculos das suas costas, mais fortes.

Entendendo a Filosofia das Posturas Yogues

As posturas, ou *asanas* (pronuncia-se *a-sa-nas*) no sânscrito, são provavelmente a parte do Yoga com a qual você está mais familiarizado. São aquelas posições que parecem impossíveis, mas que são feitas facilmente por muitos alunos de Yoga. Além de alongar e aumentar a força e a flexibilidade, as posturas de Yoga ajudam-no a harmonizar-se consigo mesmo, seu corpo e seu meio. Com os *asanas*, você começa a perceber-se como um só com seu meio.



Para os mestres de Yoga tradicionais, os *asanas* são apenas uma parte do sistema yogue. As posturas são a base do terceiro membro do clássico caminho óctuplo do Yoga formulado pelo mestre yogue Patanjali (pule para o Capítulo 20 para saber mais sobre o caminho óctuplo).

As posturas yogues são mais que meras posições corporais – são também expressões do seu estado de espírito. Um *asana* é equilíbrio, tranquilidade, transporte — todas as palavras sugerem um elemento de balanço e purificação. As posturas demonstram a profunda conexão entre o corpo e a mente.

Especialistas do Yoga tradicional veem o corpo como um templo dedicado ao espírito. Acreditam que você deve preservar seu corpo puro e belo para honrar a realidade espiritual que ele hospeda. Cada postura é outra forma de relembrar aquele princípio maior — frequentemente chamado de *espírito divino* ou *Eu transcendental* — que o corpo preserva. Se você preferir praticar o Yoga sem tais concepções, ainda pode usar a postura como uma forma de conectar-se com a natureza como um todo, porque o seu corpo não está totalmente isolado de seu meio. Onde exatamente seu corpo termina, e onde exatamente começa o espaço que o cerca? Até quanto o campo eletromagnético do seu corpo se estende além da sua pele? Quão longe as partículas de oxigênio, que agora são parte do seu corpo, originaram-se?

Asana por qualquer outro nome

O termo *asana* significa simplesmente “sentar”. Pode denotar tanto a superfície sobre a qual você senta quanto a postura corporal. Um termo alternativo é o *tirtha*, ou “centro de peregrinação”, que sugere que os praticantes não deveriam abordar as posturas yogues casualmente, e sim respeitosamente, com grande foco mental.

Algumas posturas são chamadas de *mudras* (pronuncia-se *mu-dras*) ou “selo”, porque são especialmente eficazes em manter a energia vital (*prana*) selada com o corpo. Leva a uma grande vitalidade e melhor foco mental. A energia vital está por toda parte, tanto dentro quanto fora do corpo, mas você deve utilizá-la corretamente dentro do corpo, a fim de promover saúde e felicidade.



De acordo com os manuais do Yoga tradicional, o principal objetivo do *asana* é preparar o corpo para sentar-se de forma silenciosa, fácil e estável para os exercícios de respiração e meditação. A forma com a qual você se senta é uma importante técnica de base para essas práticas; quando você as realiza adequadamente, as posturas sentadas tornam-se naturais “tranquilizantes” para o corpo, e quando o veículo físico está parado, a mente logo o seguirá.

Se seus joelhos ficarem mais que alguns centímetros mais altos que seus quadris quando você está sentado com as pernas cruzadas no chão, é uma indicação de que as juntas dos seus quadris estão rígidas. Se você tentar se sentar por muito tempo nesta posição para meditar ou fazer exercícios de respiração, pode muito bem acabar com dor nas costas. Não se sinta mal — você não está sozinho. Aceite suas limitações atuais nesta área e use um apoio, como uma almofada dura ou um cobertor espessamente dobrado, para elevar suas nádegas do chão o mais alto possível para deixar seus joelhos na altura dos quadris.



Se você assistir a uma palestra ou uma reunião especial num centro de Hatha Yoga, lembre-se de que poucas, caso tenha alguma, cadeiras ficam disponíveis, então se prepare para sentar no chão. Se não estiver acostumado a sentar-se com as pernas cruzadas no chão sem suporte para as costas, leve um apoio, tais como uma almofada dura ou um cobertor, para levantar as nádegas (veja no Capítulo 19). Chegue cedo para que possa encontrar um lugar perto de uma parede ou algum outro lugar que possa apoiar as costas. Se nenhum desses parecem ser bons assentamentos para você (sem trocadilhos), leve sua cadeira dobrável e sente-se nos fundos da sala.

Dando uma Olhada nas Muitas Formas de Sentar-se

Alguns manuais de Hatha Yoga atuais apresentam mais de 50 posturas sentadas, que demonstraram não apenas a criatividade dos praticantes de Yoga, como também a incrível versatilidade do corpo. Ainda assim, tudo o que talvez você precise são meia dúzia de posturas yogues sentadas. As seções seguintes descrevem algumas boas posturas sentadas e mostram-lhe como executá-las.



Para as posturas que envolvem sentar-se no chão, elevar suas nádegas do chão com uma almofada dura ou um cobertor dobrado é útil, porque permite que você se sente confortável e estavelmente sem cair.

Certifique-se de alternar a cruzada de pernas a cada dia quando praticar quaisquer das posições sentadas, porque você não quer ficar desequilibrado.

Postura sentada na cadeira

Como os hábitos culturais inspiram a maioria dos ocidentais a sentarem-se numa cadeira para meditar, sentar-se no chão é normalmente algo que a pessoa deve exercitar. Ao longo do tempo, a sua prática *asana* pode ajudá-lo

a aumentar o conforto com os exercícios sentados no chão. Como mostrado na Figura 6-1, os ombros e os quadris estão alinhados, como visto de perfil. Os próximos passos guiam-lhe pela postura sentada na cadeira:

1. **Use uma firme cadeira de armar e sente-se próximo à beirada do assento, sem se apoiar contra o encosto.**
Certifique-se de que seus pés estão no chão. Se eles não alcançarem o chão, apoie-os com um bloco, um cobertor dobrado ou uma lista telefônica.
2. **Descanse as mãos nos joelhos com as palmas para baixo e feche os olhos.**
3. **Movimente sua coluna algumas vezes, alternando movimentos de flexão e arqueadura para explorar sua completa amplitude de movimento.**

Ajeite-se numa confortável posição erguida a meio caminho entre os dois extremos.

4. **Levante o peito, sem exagerar na delicada curva para dentro da lombar, e equilibre sua cabeça sobre seu torso.**

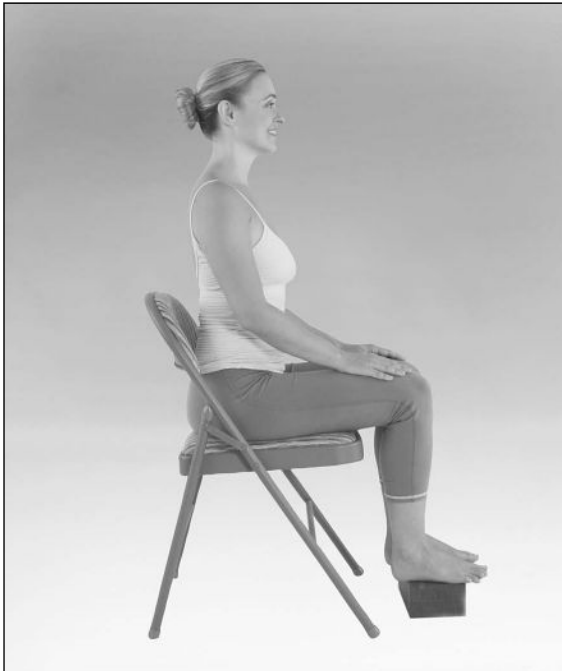


Figura 6-1:
A postura
sentada na
cadeira

A postura fácil: Sukhasana

De acordo com o mestre de Yoga Patanjali, a postura deveria ser “estável” (*sthira*) e “tranquila” (*sukha*). A posição sentada yogue básica chama-se, apropriadamente, postura fácil/tranquila (*sukhasana*), e os ocidentais algumas

vezes chamam de *cadeira sob medida*. Recomendamos energeticamente que os iniciantes comecem sua prática sentados no chão com a postura fácil, que é ilustrada na Figura 6-2.



A postura fácil é uma posição sentada estável e confortável para meditação e exercícios de respiração. A postura também o ajuda a tornar-se mais consciente e realmente aumenta a flexibilidade de seus quadris e coluna, e é consequentemente uma boa preparação para as posturas mais avançadas.

Eis aqui como isso funciona:

1. Sente-se no chão com as pernas esticadas à sua frente.

Coloque suas mãos no chão ao lado dos quadris com as palmas para baixo e dedos apontados para frente; balance as pernas para cima e para baixo algumas vezes para soltar-se.

2. Cruze as pernas nos tornozelos, com a esquerda por cima, e a direita por baixo.



Figura 6-2:
Certifique-se de que esteja estável e confortável na postura fácil.

3. Pressione as palmas no chão, e deslize cada pé na direção do joelho oposto, de forma que seu pé direito fique sob seu joelho esquerdo, e seu pé esquerdo, sob seu joelho direito.

4. Alongue sua coluna esticando as costas para cima e equilibre sua cabeça sobre seu tronco.

Nota: Na postura *clássica* (tradicionalmente ensinada), você deixa o queixo sobre o peito e estende os braços e trava os cotovelos; sugerimos, contudo, que deixe suas mãos nos joelhos, com as palmas para baixo e os cotovelos dobrados, e mantenha a cabeça apumada, o que é mais relaxante para os iniciantes.

A postura do raio: *Vajrasana*



A postura do raio é uma das posturas sentadas mais seguras para os alunos com problemas nas costas. O *Vajrasana* aumenta a flexibilidade dos tornozelos, joelhos e coxas, melhora a circulação sanguínea do abdome, e é bom para a indigestão.

Use os seguintes passos para praticar esta postura:

1. Ajoelhe-se no chão e recline-se sobre os joelhos.

Posicione cada calcanhar sob cada nádega do lado correspondente e deixe as mãos no topo dos joelhos, com os cotovelos dobrados e as palmas para baixo.

2. Alongue sua coluna esticando as costas para cima, equilibre sua cabeça sobre seu tronco, e olhe para frente como mostrado na Figura 6-3.



Figura 6-3:
Uma postura sentada segura para os problemas na região lombar.

Nota: Na postura clássica, que não recomendamos aos alunos iniciantes, você repousa seu queixo na parte superior do tórax e estende os braços até que os cotovelos fiquem travados, e com as mãos nos joelhos.



Se você tiver problemas para sentar sobre seus calcanhares por causa da rigidez dos músculos da coxa, ou dor nos joelhos, coloque um travesseiro ou um cobertor dobrado entre as coxas e as panturrilhas. Aumente a grossura de seu apoio, até que você possa ficar sentado de maneira confortável. Se sentir algum desconforto na parte dianteira dos tornozelos, coloque uma toalha enrolada ou um cobertor sob eles.



A palavra em sânscrito *vajra* (pronuncia-se *vaj-ra*) significa “raio” ou “adamantino”. Então, essa postura também é conhecida como *postura do adamantino*.

A postura auspiciosa: *Svastikasana*

Antes de sua perversão na Alemanha nazista, o *svastika* servia como um símbolo solar para boa sorte. Este também é o seu significado no Yoga. Este termo é composto com o prefixo *su* (“bom”) e *asti* (“é”): “É bom”.

O *svastikasana* aumenta a flexibilidade dos quadris, joelhos e tornozelos, e fortalece as costas. As instruções seguintes o ajudam a pegar o jeito para essa postura.



Use as séries de preparação para as posturas sentadas avançadas no Capítulo 6 para aumentar seu desempenho nesta postura.

1. **Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente; coloque as mãos no chão, ao lado dos quadris, com as palmas para baixo e os dedos apontados para frente.**

Balance as pernas para cima e para baixo algumas vezes para soltá-las.

2. **Flexione o joelho esquerdo e coloque a sola do pé esquerdo contra o interior da coxa direita, com o calcanhar esquerdo próximo a virilha.**

Se esse passo for difícil, não use essa posição.

3. **Flexione o joelho direito à sua frente e segure seu pé direito com ambas as mãos.**
4. **Segure a parte dianteira do seu tornozelo com a mão direita e a cabeça do dedão com a esquerda; deslize o mindinho entre a coxa e a panturrilha esquerdas até que fique visível apenas o dedão, meneando o dedão do pé esquerdo entre a coxa e panturrilha direitas se possível.**
5. **Repouse as mãos nos joelhos com os braços relaxados e as palmas para baixo.**
6. **Alongue sua coluna esticando as costas para cima, equilibre sua cabeça sobre seu tronco, e olhando para frente como ilustrado na Figura 6-4.**



Figura 6-4:
A postura
auspiciosa.

Nota: Na postura clássica, o queixo fica sobre o peito, com os braços esticados para baixo e as palmas abertas em *Jnana mudra* sobre os joelhos. O pé esquerdo, que está embaixo, é puxado para cima e pressionado entre a panturrilha e a coxa direita.

Jnana mudra (pronuncia-se *gia-na-na mu-dra*) ou “selo da sabedoria” é uma das inúmeras posições das mãos usadas no Yoga. Para este *mudra*, una as pontas dos dedos indicador e polegar, formando um círculo; estenda os outros três dedos, e mantenha-os próximos [(como mostrado na Figura 6-5) Cheque o Capítulo 5 para saber mais sobre o *prana*].

A postura perfeita: *Siddhasana*

A palavra em sânscrito *siddha* (pronuncia-se *si-dâ*) significa tanto “perfeito” quanto “adepto”. No Yoga, um *adepto* não é apenas um praticante experiente, mas um mestre completo, que alcançou a liberdade interior.



Muitos mestres yogues de antigamente preferiam esta postura e usavam-na no lugar da postura de lótus. Não falamos nem sobre a posição de meia lótus, nem sobre lótus completa neste livro, porque são adequadas apenas aos alunos mais experientes.



Figura 6-5:
Esta posição
da mão sela a
energia vital
chamada de
prana.

O *siddhasana* aumenta a flexibilidade dos quadris, joelhos e tornozelos e fortalece as costas. Essa postura é considerada a postura perfeita para meditação para aqueles que praticam o celibato. O *Siddhasana* é também benéfico para homens com diferentes problemas na próstata.



As séries de preparação para as posturas sentadas avançadas no Capítulo 6 podem ajudá-lo nesta postura.

Eis aqui como realizá-la:

1. **Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente; coloque as mãos no chão ao lado do corpo (próximo aos quadris), com as palmas para baixo e os dedos para frente.**
Balance as pernas à sua frente algumas vezes.
2. **Flexione o joelho esquerdo e coloque seu calcanhar esquerdo próximo ao *períneo* (área entre o ânus e os genitais).**
Estabilize seu tornozelo esquerdo com a mão esquerda.
3. **Flexione seu joelho direito e deslize seu calcanhar direito para frente do seu tornozelo esquerdo.**
4. **Erga seu pé direito, posicione o tornozelo direito logo acima do tornozelo esquerdo, e coloque o calcanhar direito na área genital.**

5. Introduza o dedo mínimo do pé direito entre sua coxa e panturrilha esquerdas.
6. Coloque as mãos com as palmas para baixo no joelho do lado equivalente, com os braços relaxados.
7. Endireite e estique as costas e o pescoço, deixando a cabeça esguia; olhe para frente como mostrado na Figura 6-6.

Você pode usar um travesseiro para elevar os quadris para que fiquem nivelados com os joelhos.

Nota: Na postura clássica, que não recomendamos aos iniciantes, o queixo fica no peito, os braços esticados para baixo, os cotovelos travados, com as palmas abertas em *jnana mudra* (descrita na seção anterior) nos joelhos. O dedão do pé esquerdo é puxado para cima e pressionado entre a panturrilha e a coxa direita.

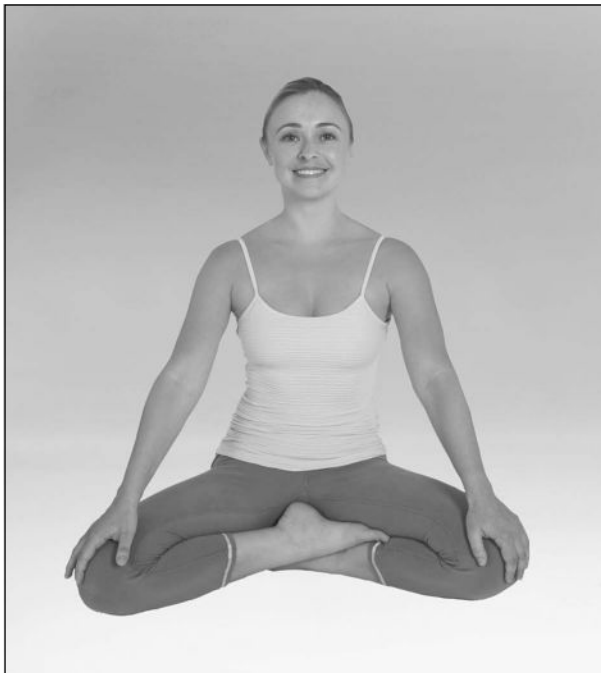


Figura 6-6:
A postura
perfeita.

Capítulo 7

De pé

Neste Capítulo

- ▶ Ficando em pé como uma arte
 - ▶ Cantos de louvor das posturas em pé
 - ▶ Praticando as posturas em pé
-

Conservar-se na postura ereta é uma característica exclusivamente humana, e o Yoga é uma prática exclusivamente humana. Neste capítulo, falamos sobre ficar em pé através da perspectiva do Yoga, com ênfase na diferença entre ficar apenas em pé e a mais complexa versão de *manter-se em pé*. O simples ato de manter-se na posição ereta faz a coluna, os músculos, os tendões e os ligamentos entrarem em ação. Geralmente, estas partes fazem suas obrigações muito automaticamente. Mas, para ficar em pé com eficiência e elegância, você também precisa ter consciência do ato, e é aí que o Yoga entra em ação.

Neste capítulo, mostramos as dez posturas em pé do Yoga mais comuns e favoráveis para praticar. Elas o ajudam a descobrir a arte de ficar em pé com consciência, eficiência e beleza.

Identificando Aquela Criatura com Duas Pernas

Nós somos humanos em grande parte porque há centenas de milhares de anos nossos ancestrais descobriram uma forma de manterem-se na posição ereta sobre os próprios pés. Convenientemente, as posturas yogues em pé constituem a base da prática do *asana*.

A forma com a qual você fica em pé diz muito sobre você mesmo. Atualmente, uma pessoa que fica na posição ereta, normalmente, encolhe a barriga e projeta o peito e o queixo para fora com jeito militar. Mas você pode ficar apertado e relaxado ao mesmo tempo.

O corpo e a mente formam uma unidade; são o exterior e o interior de uma mesma pessoa: você. De certa forma, seu corpo é um mapa da sua mente.



Com a prática normal do Yoga, você pode usar as respostas do seu corpo para disciplinar sua mente, e as respostas da sua mente (principalmente as emoções) para treinar seu corpo.

Você está assentado!

Chamar a postura yogue em pé de *asana* ("sentar") pode ser contraditório, mas essa postura realmente ajuda-o a tornar-se firmemente assentado. No Yoga, o assentamento é tão

importante quanto o alcance. Você pode alcançar o auge do Yoga apenas quando estiver tão firme quanto uma montanha ou uma sequeioia.

Mantendo-se Forte

As posturas em pé são um tipo de microcosmo da prática *asana* como um todo (com exceção das posturas de inversão e de cabeça para baixo, descritas no Capítulo 10); talvez você ouça que pode obter tudo o que você precisa saber para dominar a sua prática física através das posturas em pé. As posturas em pé ajudam a fortalecer as pernas e os tornozelos, abre seus quadris e virilhas e melhoram seu senso de equilíbrio. Em troca, você desenvolve a habilidade de "manter-se firme" e "ficar à vontade", o que é um importante aspecto do estilo de vida yogue.

As posturas em pé são muito versáteis. Você pode usá-las das seguintes formas:



- ✓ Como uma prática comum de aquecimento.
- ✓ Na preparação para um grupo específico de posturas (gostamos de pensar nas posturas em pé com curvatura para frente, por exemplo, como uma espécie de via de acesso para as posturas sentadas com curvaturas para frente).
- ✓ Como uma compensação (ou para contrabalancear outra postura, como as com arqueadura ou curvatura para os lados). Para mais informações, veja o Capítulo 15.
- ✓ Para descanso.
- ✓ Como um tronco principal para sua prática.



Você pode adaptar de maneira criativa muitas das posturas de outros grupos à posição em pé, que você poderá usá-la, então, como uma ferramenta de aprendizado (ou de ensino), ou para finalidades terapêuticas. Tomemos como exemplo a conhecida postura da cobra, uma arqueadura que muitos alunos iniciantes acham difícil na região lombar (veja o Capítulo 11). Essa mesma postura, ao ser realizada em pé, perto de uma parede, permite que você use a relação mudada com a gravidade, tendo a liberdade de não ficar com os quadris bloqueados pelo chão, pressionando as mãos contra a parede para libertar a lombar. Então, poderá adotar este novo conhecimento adquirido sobre as costas na mais exigente forma tradicional da postura da cobra, ou em qualquer outra postura que escolha para ser modificada com o auxílio de uma parede.

Isso sim é um alongamento!

Uma bela jovem chamada Heather veio a uma de minhas (Larry) aulas de Yoga para iniciantes em Brentwood, na Califórnia, para sua “primeiríssima” aula de Yoga. Ficou logo claro que ela não era muito flexível; na verdade, ela era talvez a jovem mais rígida que eu já tinha visto. Quando comecei a aula com as posições sentadas com curvaturas para frente, por exemplo, ela literalmente não conseguia tocar seus joelhos. Naquele instante, quando percebeu o quanto ela era realmente dura, começou a chorar. Conversei com ela depois da aula e soube que ela participava de esportes competitivos desde os cinco anos, e que, agora, aos 17, jogava num time que era campeão estadual de vôlei. Atlético como era, tinha feito muito pouco alongamento ao longo dos anos... E isso foi mostrado.

Recomendei que ela inclinasse as nádegas contra uma parede deixando os pés com uns 8cm de distância da mesma, e se deixasse pender, mantendo os joelhos “maleáveis”, como nos Membros Flexíveis (visto no Capítulo 3). Nesta postura em pé modificada, ficou com ângulo fácil para curvar-se para frente e liberar as costas e os tendões das pernas. Ela praticou essa postura em pé todos os dias e, após três semanas, vivenciou uma dramática mudança. Pela primeira vez, ela podia sentar-se com as pernas esticadas e alcançar os dedos dos pés. Com a turma inteira aplaudindo-a espontaneamente, Heather chorou novamente, mas dessa vez de alegria.

Exercitando Suas Opções

Nesta seção, vamos apresentá-lo a dez posturas em pé e descrever passo a passo o processo para cada exercício. Também falamos sobre os benefícios e a versão *clássica* (ensino tradicional) da postura. Não recomendamos a versão clássica para os iniciantes porque, na maioria dos casos, as posturas são mais difíceis e algumas vezes arriscadas. Eis aqui algumas dicas antes de você começar com as posturas em pé:

- ✔ Muitas dessas posturas começam com a postura da montanha, então, não se esqueça de dar uma olhada na seção “Postura da Montanha: Tadasana”.
- ✔ Quando você tentar as posturas por conta própria, siga as instruções para cada exercício cuidadosamente, incluindo a respiração. Sempre comece e termine a postura lentamente e faça uma pausa após a inspiração e a expiração (volte para o Capítulo 5 para mais informações sobre respiração). Complete cada postura relaxando e retornando ao ponto de partida.
- ✔ Quando você se curvar em todas as posturas em pé, comece com as pernas esticadas (sem travar os joelhos) e amoleça os joelhos quando sentir os músculos repuxando na parte de trás das pernas.

- ✓ Quando você se levantar para concluir uma posição em pé com curvatura para frente, escolha uma destas três formas:
- A forma mais fácil e segura é rolar seu corpo para cima como uma boneca de pano, empilhando uma vértebra em cima da outra, subindo a cabeça por último.
 - O próximo nível de dificuldade é trazer seus braços para cima pelos lados como asas conforme for inspirando e elevando as costas.
 - A terceira e mais desafiadora forma é começar com a inspiração e estender os braços para frente e para cima junto às orelhas. Depois, continue levantando a parte superior, o meio e a parte inferior da coluna, até que esteja ereto e com os braços acima da cabeça, se possível.

Postura da montanha: *Tadasana*

A postura da montanha é a base para todas as posturas em pé. O *tadasana* alinha o corpo, melhora a postura e o equilíbrio e facilita a respiração. Embora esse exercício seja muito comumente chamado de postura da montanha, na verdade seu nome é “postura da palmeira”, da palavra em sânscrito *tada* (pronuncia-se *tá-da*). Alguns especialistas também se referem a esse exercício como a postura da árvore. Eis aqui como funciona:

1. **Fique em pé, mas relaxado, com os pés distanciados na largura dos quadris (abaixo dos ossos da bacia, e não das curvas exteriores) e deixe os braços nas laterais, com as palmas voltadas para as pernas.**

Esses ossos da bacia, conhecidos como *tuberosidade isquiática*, são as partes dos ossos que você sente quando se senta ereto numa superfície dura.

2. **Visualize uma linha vertical conectando a abertura do ouvido, as juntas do ombro e a lateral do quadril, joelho e tornozelo.**

Olhe para frente, com os olhos abertos ou fechados, como mostrado na Figura 7-1.

3. **Permaneça nessa postura por 6 a 8 respirações.**

Nota: Na versão clássica desta postura, os pés ficam juntos, e o queixo repousa no peito.

Figura 7-1:
Inicie suas
posturas em
pé com a
postura da
montanha.



Postura do alongamento intenso: Uttanasana

A palavra em sânscrito *uttana* (pronuncia-se *u-ta-na*) significa “estendido”, e esta postura certamente preenche os quesitos. A postura do alongamento intenso (veja a Figura 7-2) faz um completo alongamento das costas e descomprime o pescoço (produz espaço entre as vértebras). Na postura ereta, os músculos da coluna cervical e do pescoço trabalham muito para equilibrar a cabeça. Porque muitas pessoas não dão atenção a essas partes de sua anatomia, tendem a acumular muita tensão no pescoço, o que leva à dor de cabeça. Essa postura libera a coluna cervical e permite que os músculos do pescoço relaxem. Também melhora a circulação em geral e tem um efeito calmante sobre o corpo e a mente. Os passos seguintes guiam-no pelo processo.



Tome cuidado com todas as flexões para frente caso tenha problema de disco. Se não tiver certeza, consulte seu médico ou um profissional de saúde.

1. **Comece com a postura da montanha e, enquanto inspira, erga os braços para frente e depois acima da cabeça (veja a Figura 7-2a).**

2. **Enquanto expira, flexione-se para frente pelos quadris.**

Quando sentir um puxão na parte posterior das pernas, amoleça os joelhos (como nos Membros Flexíveis no Capítulo 3) e pendure os braços.

3. **Se sua cabeça não estiver próxima aos joelhos, flexione-os mais.**

Se você tiver flexibilidade, endireite os joelhos, mas os mantenha amolecidos. Relaxe a cabeça e o pescoço para baixo como ilustrado na Figura 7-2b.

4. **Enquanto inspira, role para cima devagar, empilhando os ossos da coluna um de cada vez, de baixo para cima, e, então, erga os braços acima da cabeça.**

Rolar é a forma mais segura de levantar. Se você não tiver problema nas costas, após algumas semanas talvez queira tentar as duas técnicas mais avançadas que debatemos anteriormente na seção.

5. **Repita do passo 1 ao 4 três vezes e depois permaneça na posição dobrada (passo 3) por 6 a 8 respirações.**

Nota: Na postura clássica, os pés ficam juntos e as pernas, esticadas. A testa fica pressionada contra as canelas, e as palmas no chão.



Figura 7-2:
Postura do
alongamento
intenso.

Meia postura do alongamento intenso: Ardha uttanasana

A palavra em sânscrito *ardha* (pronuncia-se *ar-dha*) significa “metade”. A meia postura do alongamento intenso fortalece as pernas, costas, ombros e braços e melhora a resistência. Eis aqui como realizá-la:

1. **Comece com a postura da montanha e, enquanto inspira, erga os braços para frente e depois acima da cabeça como na postura do alongamento intenso (veja a seção anterior).**

2. **Enquanto expira, flexione-se para frente pelos quadris.**

Amoleça os joelhos e pendure os braços.

3. **Flexione os joelhos e, enquanto inspira, coloque o tronco e os braços na horizontal de maneira que fiquem paralelos com o chão, como mostrado na Figura 7-3.**

Se você tiver qualquer problema nas costas, mantenha os braços para trás pelas laterais e, então, gradualmente, vá esticando-os para os lados como um T, e finalmente à sua frente, para que fiquem paralelos ao chão.

4. **Posicione sua cabeça numa posição neutra, para que suas orelhas fiquem entre os braços.**

Olhe para baixo e um pouco para frente. Para facilitar mais a postura, mova os braços de volta para a posição dos quadris — quanto mais para trás, mais fácil.

5. **Repita do passo 1 ao 4 três vezes e depois permaneça no passo 4 por 6 a 8 respirações.**



Figura 7-3:

A meia postura do alongamento intenso é ótima para a resistência.

Nota: Na versão clássica desta postura, os pés ficam juntos e as pernas e os braços, esticados.

Postura de alongamento intenso de um lado: Parshva uttanasana

A postura de alongamento intenso de um lado alonga cada lado das costas e tendões da perna separadamente. A palavra em sânscrito *parshva* (pronuncia-se *parsh-vā*) significa “lado” ou “flanco”, e essa postura realmente abre os quadris, tonifica o abdome, descomprime o pescoço, melhora o equilíbrio e aumenta a circulação sanguínea na parte superior do tronco e na cabeça.

1. **Fique na postura da montanha e, enquanto expira, dê um passo à frente de 1 metro (ou o comprimento de uma perna) com o pé direito.**

Seu pé esquerdo vira para fora naturalmente, mas, se precisar de mais estabilidade, vire-o mais (para que os dedos fiquem virados para a esquerda).

2. **Coloque as mãos sobre os quadris e alinhe a parte dianteira da sua pelve; solte as mãos e pendure os braços.**
3. **Enquanto inspira, erga os braços para frente e depois sobre a cabeça, como mostrado na Figura 7-4a.**
4. **Enquanto expira, flexione os quadris para frente, amoleça o joelho direito e ambos os braços, e pendure-os como ilustrado na Figura 7-4b.**

Se sua cabeça não estiver próxima ao joelho direito, flexione-os mais. Se você tiver flexibilidade, endireite o joelho direito, mas o mantenha amolecido.



Figura 7-4:
Este exercício
alonga cada
lado das cos-
tas e tendões
das pernas
separada-
mente.

5. **Enquanto inspira, role para cima devagar, empilhando os ossos da coluna um de cada vez, de baixo para cima, e, então, erga os braços acima da cabeça.**

Relaxe a cabeça e o pescoço para baixo. Rolar para cima é a forma mais segura de levantar-se, mas se você não tiver problemas nas costas, talvez queira tentar as técnicas mais avançadas de que falamos a respeito nesta seção após algumas semanas.

6. **Repita os passos 3 e 4 três vezes e depois permaneça no passo 4 por 6 a 8 respirações.**

Repita a mesma sequência com o lado esquerdo.

Nota: Na versão clássica desta postura, ambas as pernas ficam esticadas e a testa pressionada contra a perna.

Para fazer a postura ser mais desafiadora, alinhe seus quadris para frente e gire seu pé posterior para dentro.



Postura do triângulo: Utthita trikonasana

A palavra em sânscrito *utthita* (pronuncia-se *u-tí-ta*) significa “estendido” e *trikona* (pronuncia-se *trí-co-na*) significa “triângulo”. O último termo é sempre pronunciado erroneamente como *tri-co-na*. A postura do triângulo alonga as laterais da coluna, a parte posterior das pernas e os quadris. Também alonga os músculos entre as costelas (os *intercostais*), que abrem o tórax e melhoram a capacidade respiratória. Apenas siga estes passos:

1. **Fique na postura da montanha, expire, e dê um passo à direita com aproximadamente 1 metro (ou o comprimento de uma perna) com o pé direito.**
2. **Gire seu pé direito para fora num ângulo de 90 graus e o esquerdo, num ângulo de 45 graus.**

Desenhe uma linha imaginária do calcanhar direito em direção ao pé esquerdo, atravessando o peito do pé esquerdo.

3. **Olhe para frente e, enquanto inspira, erga os braços para os lados paralelos à linha dos ombros (e ao chão), para que formem um T com o tronco (veja a Figura 7-5a).**
4. **Enquanto expira, alcance com a mão direita sua canela direita o mais próximo do tornozelo possível, contanto que fique confortável, e, então, estenda e erga seu braço esquerdo para cima.**

Flexione o joelho direito como mostrado na Figura 7-5b, caso sinta a parte posterior da perna contraída. Tanto quanto possa, coloque as laterais do tronco paralelas ao chão.

5. **Amoleça o braço esquerdo e olhe para cima para sua mão esquerda.**

Se sentir dor no pescoço, olhe para baixo ou a meio caminho para o chão.

- 6. Repita do passo 3 ao 5 três vezes e depois permaneça no passo 5 por 6 a 8 respirações.**

Repita a mesma sequência com o lado esquerdo.

Nota: Na versão clássica desta postura, os pés ficam paralelos, os braços e pernas ficam esticados, e o tronco paralelo ao chão. A mão direita fica no chão, do lado de fora do pé direito.

Figura 7-5: A postura do triângulo abre o tórax para que você possa respirar profundamente.



Postura do triângulo torcido: Parivrita trikonasana

A palavra em sânscrito *parivrita* (pronuncia-se *pa-ri-vri-tâ*) significa “torcido”, o que faz total sentido nesta postura. A ação das torções, incluindo o triângulo torcido, nos discos entre as vértebras (discos intervertebrais) é geralmente comparada a apertar e soltar uma esponja molhada: primeiro você espreme a água suja para fora e depois absorve a água limpa. A ação de torção e liberação aumenta a circulação de sangue fresco por estes discos e os mantém supridos conforme for envelhecendo. O triângulo torcido também alonga a parte posterior das pernas, abre os quadris, e fortalece o pescoço, ombros e braços. Eis aqui como funciona:

- 1. Fique na postura da montanha, expire e dê um passo à direita com aproximadamente 1 metro (ou o comprimento de uma perna) com o pé direito.**
- 2. Enquanto inspira, erga os braços para os lados paralelos à linha dos ombros (e ao chão), para que formem um T com o tronco como ilustrado na Figura 7-6a.**

3. Enquanto expira, curve-se para frente pelos quadris e, então, coloque a mão direita no chão próximo à parte interior do pé esquerdo.
4. Erga o braço esquerdo na direção do teto e olhe para cima, para sua mão esquerda.

Amoleça os joelhos e pendure os braços. Flexione o joelho esquerdo ou mova a mão direita para longe do pé esquerdo (e mais alinhada sob seu tronco) como na Figura 7-6b, se necessário. Se sentir tensão no pescoço, vire a cabeça para o chão.

5. Repita os passos 2 ao 4 três vezes e depois permaneça no passo 4 por 6 a 8 respirações.

Repita a mesma sequência com o lado esquerdo.



Figura 7-6:
A postura
do triângulo
torcido.

Nota: Na versão clássica desta postura, os pés ficam paralelos e as pernas e os braços, esticados. O tronco fica paralelo ao chão, e a mão de baixo repousa levemente na parte de fora da lateral do pé oposto.

A postura do guerreiro I: Vira bhadrasana I

A palavra em sânscrito *vira* (pronuncia-se *ví-ra*) é geralmente traduzida como “herói” e *bhadra* (pronuncia-se *bá-dra*) significa “auspicioso”. Esta postura, também conhecida apenas como *guerreiro*, fortalece as pernas, costas, ombros e braços; abre os quadris, virilhas e tórax; aumenta a força e a resistência; e melhora o equilíbrio. Como seu nome sugere, esta postura infunde um sentimento de coragem e força interior. Os passos seguintes ajudam-no a começar:

1. Fique na postura da montanha e, enquanto expira, dê um passo à frente de 1 metro (ou o comprimento de uma perna) com o pé direito (veja a Figura 7-7a).

Seu pé esquerdo vira para fora naturalmente, mas, se precisar de mais estabilidade, vire-o mais (para que os dedos fiquem virados para a esquerda).

2. Coloque as mãos sobre os quadris e alinhe a parte dianteira da sua pelve; solte as mãos e pendure os braços.
3. Enquanto inspira, erga os braços para frente e acima da cabeça, e flexione o joelho direito num ângulo reto (para que seu joelho fique precisamente acima do tornozelo e a coxa paralela ao chão) como mostrado na Figura 7-7b.

Caso sinta desconforto na região lombar, incline levemente o tronco para cima da perna dianteira até sentir-se liberado da tensão nas costas.

4. Enquanto expira, volte ao ponto de partida na Figura 7-7a; amoleça seus braços e coloque as palmas da mão uma de encontro à outra, olhando para frente.
5. Repita do passo 3 ao 4 três vezes e depois permaneça no passo 3 por 6 a 8 respirações.
6. Repita do passo 1 ao 5 com o lado esquerdo.



Figura 7-7: A postura do guerreiro é uma posição de poder e força.

A postura do guerreiro II: Vira bhadrasana II

Assim como a postura do guerreiro I, da qual falamos a respeito na seção anterior, a postura do guerreiro II também fortalece as pernas, costas, ombros e braços. Focaliza mais os quadris e as virilhas, e aumenta a força e a resistência; e também melhora o equilíbrio. Use os passos seguintes como seu guia.

1. **Fique na postura da montanha; expire, e dê um passo à direita de aproximadamente 1 metro (ou o comprimento de uma perna) com o pé direito.**
2. **Gire seu pé direito para fora num ângulo de 90 graus e o esquerdo, num ângulo de 45 graus.**

Desenhe uma linha imaginária do calcanhar direito em direção ao pé esquerdo, atravessando o peito do pé esquerdo.

3. **Olhe para frente e, enquanto inspira, erga os braços para fora para os lados paralelos à linha dos ombros (e ao chão), para que formem um T com o tronco (veja a Figura 7-8a).**
4. **Enquanto expira, gire o pé direito para fora num ângulo de 90 graus e flexione seu joelho direito sobre o tornozelo direito, para que suas canelas fiquem perpendicular ao chão, como mostrado na Figura 7-8b.**

Se possível, coloque a coxa direita paralela ao chão.

5. **Repita do passo 3 ao 4 três vezes, mantendo os braços em T, e depois vire a cabeça para a direita, olhando para fora, sobre o braço direito, e permaneça assim por 6 a 8 respirações.**
6. **Repita os passos 1 ao 5 com o lado esquerdo.**



Tome cuidado para não forçar seus quadris a abrirem-se — isso pode causar problemas nos joelhos (e você não quer isso!).



Figura 7-8: A postura do guerreiro II.

Postura do alongamento intenso com os pés afastados: Prasaritha pada uttanasana

A palavra em sânscrito *prasaritha* (pronuncia-se *pra-sa-ri-ta*) significa “estendido” e *pada*, (pronuncia-se *pá-da*) significa “pé”. Esta postura, também chamada como postura do alongamento intenso com as pernas amplamente abertas, alonga seus tendões das pernas e seus *adutores* (músculos da coxa) e abre os quadris. A postura do alongamento intenso com os pés afastados aumenta a circulação sanguínea na parte superior do tronco e alonga a coluna. A Figura 7-9 mostra esta postura; eis aqui como fazê-la:

1. **Fique na postura da montanha, expire, e dê um passo à direita com aproximadamente 1 metro (ou o comprimento de uma perna).**
2. **Enquanto inspira, erga os braços para os lados paralelos à linha dos ombros (e ao chão), para que formem um *T* com o tronco.**
3. **Enquanto expira, flexione-se para frente pelos quadris e amoleça os joelhos.**
4. **Mantenha a inclinação dos cotovelos com as mãos dos lados opostos e dependure seu tronco e braços.**
5. **Fique no passo 4 por 6 a 8 respirações.**



Figura 7-9:
Uma forma
maravilhosa
de liberar a
pressão na
lombar.

Nota: Na versão clássica desta postura, as pernas ficam esticadas, a cabeça no chão (e o queixo pressionando o peito), e os braços alcançam a parte de trás entre as pernas, com as palmas no chão.

Postura da meia cadeira: Ardha utkatasana

A palavra em sânscrito *ardha* (pronuncia-se *ar-dâ*) significa “metade”, e *utkata* (pronuncia-se *ut-ca-tâ*) é traduzida como “extraordinário”. A postura da meia cadeira fortalece as costas, pernas, ombros e braços, e aumenta a resistência. Se você achar esta postura difícil ou tiver problema nos joelhos, talvez deva pular esta posição por ora e voltar a ela depois que os músculos da perna estiverem um pouco mais fortes. Não exagere nesse exercício (nem por manter a posição por muito tempo, nem por repeti-la mais do que o recomendado), ou ficará com os músculos doloridos no dia seguinte. Mas também não há nenhum mal em experimentar alguns músculos doloridos, especialmente se você não se exercita há muito tempo. Dê uma olhada na Figura 7-10 e nos passos seguintes como guia.

- 1. Comece com a postura da montanha e, enquanto inspira, erga os braços para frente e depois acima da cabeça com as palmas das mãos juntas.**
- 2. Enquanto expira, flexione os joelhos e agache-se a meio caminho do chão.**



Figura 7-10:

A postura da meia cadeira é uma excelente postura para aumentar a resistência.

3. Amoleça os braços, mas os mantenha sobre a cabeça.

Olhe para frente.

4. Repita do passo 1 ao 3 três vezes e depois permaneça no passo 3 por 6 a 8 respirações.

Nota: Na versão clássica dessa postura, os pés ficam juntos e os braços esticados, com os dedos entrelaçados e as palmas viradas para cima. O queixo repousado no peito.

Postura do cachorro olhando para baixo: Adhomukha Shvanasana

A palavra em sânscrito *adhomukha* (pronuncia-se *ad-o-um-cá*) significa “rosto para baixo”, e *shvan* (pronuncia-se *chivã*) significa “cachorro”. Os mestres yogues foram grandes observadores do mundo que os cercavam. Perceberam em particular o comportamento dos animais, foi por isso que a lentidão com a qual os cachorros se espreguiçavam os inspirou a criar uma postura similar para os humanos. A prática do cachorro olhando para baixo alonga inteiramente suas costas, e fortalece seus punhos, braços e ombros. Esta postura é uma boa alternativa para os alunos iniciantes que ainda não estão preparados para as inversões como a parada de mãos e com apoio sobre a cabeça. Porque a cabeça está mais baixa que o coração, este *asana* faz circular sangue fresco pelo cérebro e age como um estimulante de efeito rápido quando você está fatigado.

1. Comece apoiado sobre as mãos e os joelhos; estique os braços, mas sem travar os cotovelos (veja a Figura 7-11a).

Certifique-se de que seu punho esteja alinhado com seus ombros, as palmas das mãos no chão, com os dedos espalhados e os joelhos alinhados com os quadris. Enfatize pressionando com os dedões e indicadores ou com a teia interior da sua mão.

2. Enquanto expira, erga e fortaleça (mas não trave) seus joelhos.

Enquanto ergue os quadris, posicione sua cabeça numa posição neutra, para que suas orelhas fiquem entre os braços.

3. Pressione seus calcanhares em direção ao chão e posicione sua cabeça na direção dos pés como na Figura 7-11b.

Não complete este passo se estiver forçando muito o seu pescoço.

4. Repita do passo 1 ao 3 três vezes e depois permaneça no passo 3 por 6 a 8 respirações.

Nota: Na postura clássica, os pés ficam juntos e paralelos ao chão, as pernas e os braços ficam esticados, e o topo da cabeça fica no chão com o queixo pressionado no peito.





Tome cuidado para não ficar nesta postura por muito tempo se você tiver problemas no pescoço, ombros, punhos ou cotovelos.

Figura 7-11:
Desafie a si mesmo com a postura do cachorro olhando para baixo, mas não force.



Capítulo 8

Estável como uma Árvore: Dominando o Equilíbrio

Neste Capítulo

- Entendendo a psicologia do equilíbrio
 - Praticando exercícios de equilíbrio
-

O equilíbrio (chamado de *samata* [sa-ma-ta] ou *samatva* [sa-mat-va] em sânscrito) é fundamental ao Yoga. Uma abordagem equilibrada da vida inclui ser até mesmo tranquilo e ver a grande unidade por atrás da diversidade. Equilíbrio significa ser imparcial e tratar os outros com igual justiça, bondade e compaixão.

Uma forma de começar a ganhar este equilíbrio é praticar as posturas de equilíbrio. Lembre-se, de acordo com o Yoga, o corpo e a mente formam uma unidade de trabalho. O desequilíbrio no corpo é refletido na mente, e vice-versa. Este capítulo enfatiza a importância do equilíbrio no Yoga e oferece seis posturas que lhe fornecem uma amostra do *samata*.

Chegando às Raízes da Postura

Quando você olha para uma árvore, vê apenas o que está acima do chão — um tronco vertical com uma grinalda de ramos e folhas, e talvez alguns pássaros chilreantes. As árvores parecem apenas estar fincadas sobre o solo, e você se pergunta como é que uma coisa mais pesada para cima que para baixo consegue ficar na posição vertical.

Bem, todos sabem que o segredo para o equilíbrio das árvores é a rede subterrânea de raízes que ancoram a parte visível da planta solidamente por dentro da terra. Nas posturas de equilíbrio, você também pode descobrir como fazer suas “raízes” crescerem para o interior do solo e ficar em pé tão estável quanto uma árvore.

Para nós, as posturas de equilíbrio podem ser as mais divertidas e as mais dramáticas de todas as posturas. Embora sejam relativamente simples, as posturas podem produzir efeitos profundos. Assim como se espera, elas trabalham para melhorar seu sentido geral de equilíbrio físico, coordenação e

assentamento. Estando consciente sobre estas três áreas, você pode se mexer mais fácil e eficazmente, seja indo para seus negócios diários ou ocupado com atividades que pedem grande coordenação, tais como o esporte e a dança. As posturas yogues de equilíbrio também têm usos terapêuticos, tais como problemas nas costas ou exercitando grupos musculares completos.



Quando você melhora seu equilíbrio físico naturalmente, pode esperar deleitar-se com uma melhora do equilíbrio mental. As posturas de equilíbrio são excepcionais sementes para a concentração, e, quando são dominadas, criam confiança e sentimento de realização.

Posturas de Equilíbrio para Força Graciosa

A vida contemporânea é altamente exigente e estressante; se você não estiver adequadamente assentado, encara um risco constante de ser obrigado a sair do equilíbrio. *Assentar* significa ser centrado e firme sem ser inflexível, sabendo quem você é e o que quer, e sentir que é capaz de alcançar seus objetivos na vida. Uma boa maneira de começar seu trabalho de assentamento é aumentando seu senso de equilíbrio físico, o que o ajuda a sincronizar os movimentos dos braços e pernas, dando-lhe estabilidade. Quando você pode ficar em pé e mover-se de uma forma mais equilibrada, sua mente é afetada automaticamente. Você se *sente* mais equilibrado.

Um senso de equilíbrio é conectado com seu ouvido interno. Seus ouvidos contam-lhe onde você está no espaço. Os ouvidos também estão ligados com o *espaço social*; se você não estiver bem equilibrado, pode sentir-se — ou realmente *estar* — um pouco desajeitado em suas relações sociais. O trabalho do equilíbrio e o assentamento podem remediar este desconforto. Apenas quando você consegue ficar parado — em equilíbrio — pode também se mover harmoniosamente pelo mundo.

As posturas seguintes aparecem ordenadas com os exercícios mais fáceis aos mais avançados. Se você tentar as posturas individualmente, em vez de sequenciá-las, recomendamos que se mantenha na postura por 6 a 8 respirações. Respire à vontade pelo nariz e faça uma curta pausa após a inspiração e a expiração.

Postura do guerreiro na parede: variação do Vira bhadrasana III

A palavra em sânscrito *vira* (pronuncia-se *ví-ra*) significa “herói”. *Bhadra* (pronuncia-se *ba-dra*) significa “auspicioso”. Essa postura melhora seu equilíbrio e estabilidade em geral. Fortalece as pernas, braços e ombros e alinha as coxas — tanto na frente, quanto atrás — e os quadris. Assim como as outras posições de equilíbrio sobre uma perna, essa postura aumenta o foco e a concentração. Analise os seguintes passos:

1. Faça a postura da montanha (veja no Capítulo 7), de frente para uma parede vazia com um metro de distância.
2. Enquanto expira, curve-se para frente a partir dos quadris e estenda os braços para frente até que as pontas dos dedos toquem a parede.
Ajuste-se de forma que suas pernas fiquem perpendiculares e seu tronco e braços fiquem paralelos ao chão.
3. Enquanto inspira, erga a perna esquerda para trás e para cima, até que fique paralela ao chão (veja a Figura 8-1).
4. Permaneça no passo 3 por 6 a 8 respirações; repita com a perna direita.



Figura 8-1:
Uma segura
postura de
equilíbrio
para os ini-
ciantes.

Postura do gato

A postura do gato fortalece os músculos ao longo da coluna (os *paraespinhais*), assim como os braços e os ombros e abre os quadris. Essa postura aumenta o foco e a concentração e também desenvolve a confiança.

1. Comece na posição sobre as mãos e os joelhos, coloque suas mãos logo abaixo dos ombros com as palmas para baixo e os dedos espalhados sobre o chão e os joelhos logo abaixo dos quadris.
Estique os braços sem travar os cotovelos.
2. Enquanto expira, deslize a mão esquerda para frente e a perna direita para trás, mantendo a mão e os dedos do pé no chão.

3. Enquanto inspira, erga o braço esquerdo e a perna direita a uma altura confortável, como mostrado na Figura 8-2.
4. Permaneça no passo 3 por 6 a 8 respirações e depois repita do passo 1 ao 3 com os pares opostos (braço direito e perna esquerda).



Essa postura é uma variação do *cakravakasana* (pronuncia-se *uk-rah-vahk-ahsah-nah*). O *cakravaka* é um tipo particular de ganso, que, na poesia tradicional da Índia, geralmente é usado para transmitir a ideia de “pássaro do amor”. Aparentemente, quando essas aves formam um par e são separadas, seu sofrimento faz com que um chame pelo outro.



Figura 8-2:

Estenda o braço e a perna completamente no chão antes de erguê-los.

A postura da árvore: *Vrikshasana*

A palavra em sânscrito *vriksha* (pronuncia-se *vric-châ*) significa “árvore”. Essa postura melhora seu equilíbrio, estabilidade e firmeza em geral. Fortalece suas pernas, braços e ombros, e abre seus quadris e virilha. Assim como as outras posturas de equilíbrio com uma perna, também aumenta o foco e a concentração e produz um efeito calmante sobre o corpo e a mente. Eis aqui como funciona:

1. Faça a postura da montanha (descrita no Capítulo 7).
2. Enquanto expira, flexione o joelho direito e posicione a sola do pé direito, com os dedos apontando para baixo, na parte interior da perna esquerda, entre o joelho e a virilha.
3. Enquanto inspira, leve os braços para cima da cabeça e junte as palmas das mãos.

4. Amoleça os braços e focalize-se num ponto entre 2 a 2,5 metros à sua frente no chão, como mostrado na Figura 8-3.
5. Permaneça no passo 4 por 6 a 8 respirações e depois repita com a perna oposta.

Nota: Na versão *clássica* (ensinada tradicionalmente) desta postura, os braços ficam esticados, e o queixo repousado no peito.

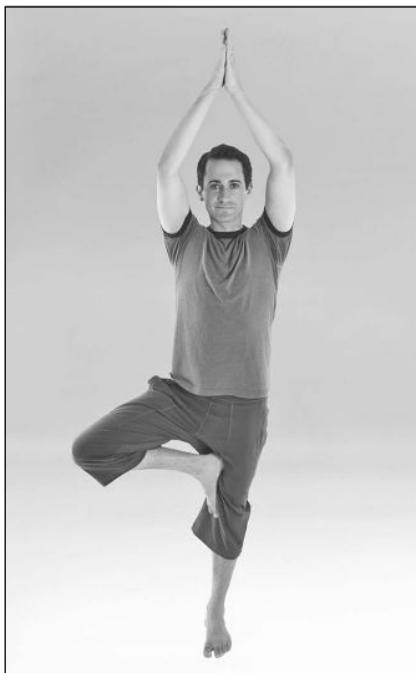


Figura 8-3:
Focalize um ponto entre 2 a 2,5 metros à sua frente; concentre-se e respire lentamente.

O karatê kid

O karatê kid aumenta o equilíbrio e a estabilidade em geral. Fortalece as pernas, braços e ombros, e abre os quadris. Assim como as outras posições de equilíbrio sobre uma perna, o karatê kid aumenta o foco e a concentração. Apenas siga estes passos:

1. Fique na postura da montanha, que foi descrita no Capítulo 7.
2. Enquanto inspira, erga os braços para os lados paralelos à linha dos ombros (e ao chão), para que formem um T com o tronco.
3. Para estabilizar-se, focalize um ponto no chão entre 3 a 3,5 metros à sua frente.

4. Enquanto expira, flexione o joelho esquerdo, erguendo-o na direção no tórax.

Mantenha a perna direita esticada (veja a Figura 8-4).

5. Permaneça no passo 4 por 6 a 8 respirações; repita com o joelho direito.



Figura 8-4:
O karatê kid.



O nome em sânscrito para esta posição seria “uttitha hasta padangusthasana (variação)”. Eu (Larry) a chamo de karatê kid inspirado no filme *Karatê Kid*, Parte II.

Em pé com o calcanhar na nádega

A postura em pé com o calcanhar na nádega aumenta o equilíbrio e a estabilidade em geral. Essa postura fortalece as pernas, braços e ombros e alonga as coxas. Assim como as outras posições de equilíbrio sobre uma perna, essa postura aumenta o foco e a concentração. Eis aqui como funciona:

1. Faça a postura da montanha (veja no Capítulo 7).
2. Enquanto inspira, erga o braço esquerdo para frente e acima da cabeça.

3. Para estabilizar-se, focalize um ponto no chão entre 3 a 3,5 metros à sua frente.
4. Enquanto expira, flexione o joelho direito e leve seu calcanhar direito em direção à nádega direita, mantenha sua perna esquerda esticada.

Segure seu tornozelo direito com a mão direita como ilustrado na Figura 8-5.

5. Mantenha o passo 4 por 6 a 8 respirações; repita do passo 1 ao 5 com seu pé esquerdo.

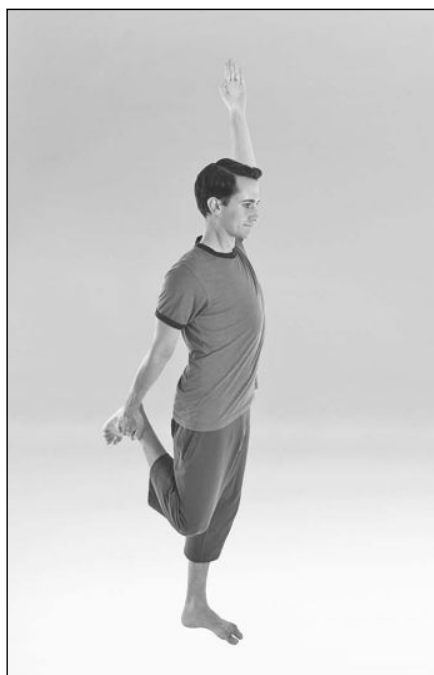


Figura 8-5:
Essa postura
pode aumen-
tar seu equi-
líbrio para as
posturas mais
avançadas.

Postura do escorpião

A postura do escorpião melhora seu equilíbrio e sua estabilidade em geral. Essa postura, que é uma variação do *cakravakasana*, fortalece seus ombros, aumenta a flexibilidade dos quadris, pernas e ombros, e aumenta o foco e a concentração. Os passos seguintes guiam-no pelo processo:

1. Comece na posição sobre as mãos e os joelhos, coloque suas mãos logo abaixo dos ombros com as palmas para baixo e os dedos espalhados sobre o chão, e os joelhos logo abaixo dos quadris.

Estique os braços sem travar os cotovelos.

2. Coloque seu antebraço direito no chão com a mão direita logo atrás do seu pulso esquerdo.

Alcance suas costas com a mão esquerda, torcendo o tronco levemente para a esquerda, e segure seu tornozelo direito.

3. Enquanto inspira, erga seu joelho direito do chão, eleve seu peito até que fique paralelo ao chão, e olhe para cima.

Encontre uma altura confortável para seu tórax e erga a perna. Estabilize-se pressionando seu antebraço direito e dedão no chão (veja a Figura 8-6).

4. Permaneça no passo 3 por 6 a 8 respirações e depois repita do passo 1 ao 4 com o lado oposto (antebraço e pé esquerdos).



Figura 8-6:
Estabilize-se
pressionando
seu ante-
braço direito
e dedão no
chão.

Capítulo 9

Abdome Absoluto

Neste Capítulo

- ▶ Focalizando no significado da barriga
 - ▶ Curtindo as recompensas de seis simples exercícios abdominais
 - ▶ Expressando-se durante a expiração
-

Muitos sistemas orientais de exercício espiritual e cura consideram a porção inferior do abdome como o centro vital de toda sua existência — corpo, mente e espírito. Os ocidentais, por outro lado, têm uma ideia muito diferente sobre suas barrigas, tendem a vê-las mais como um saco de comida ou um guarda-volumes.

Muitas pessoas têm uma relação de amor e ódio com suas barrigas. Embora as pessoas possam ser obcecadas por ter a barriga “perfeita”, tendem a negligenciá-la ou até mesmo abusar dessa área de seus corpos. Seu interior está entulhado de porcarias como as *junk food*. Por fora, deixam-na crescer lentamente. Mas, como os mestres de Yoga previnem, quando esta área está poluída, torna-se um local de fraqueza.

Além das doenças, a barriga flácida (e seus músculos) contribui de modo significativo para os problemas da região lombar. Estudos indicam que 80% da população norte-americana teve, está tendo ou terá problema nas costas, e que são a segunda maior causa das faltas no trabalho, perdendo apenas para os problemas respiratórios ou resfriados simples.

Neste capítulo, guiamos-lhe por alguns exercícios de Yoga que focalizam o abdome, para que você possa manter essa área vital do seu corpo forte e saudável.

Cuidando do Abdome: Seu Centro Empresarial

O abdome é um grande investimento, com sua complexa aparelhagem de processamento de comida (o estômago), diversas operações subsidiárias (fígado, baço, rins etc.), e uma rede de esgoto de 7 metros (os intestinos). As dietas pobres e os maus hábitos alimentares levam a problemas digestivos e de excreção incômodos, e até mesmo gravíssimos, incluindo prisão de ventre, diarreia, síndrome do cólon irritável, e câncer de cólon. A prática de Yoga regular pode ajudá-lo a cuidar dos órgãos abdominais para que eles possam funcionar direito e cuidar de você sem o auxílio de antiácidos, enzimas digestivas suplementares ou laxantes.

Na seção seguinte, descrevemos exercícios que funcionam com três segmentos dos músculos abdominais:

- ✓ O *músculo reto abdominal*, que corre verticalmente ao longo da parede anterior da barriga da parte inferior do esterno ao púbis.
- ✓ Os *oblíquos* interno e externo, que, como seus nomes sugerem, percorrem um curso “oblíquo” ao longo das laterais da barriga, abaixo das costelas até a margem superior das pelves.
- ✓ O *músculo transverso abdominal*, que fica atrás dos oblíquos internos.

Talvez você os escute sendo chamados de “músculos do estômago”, o que é, na verdade, uma designação incorreta. Os verdadeiros músculos do estômago alinham-se ao estômago semelhante a uma bolsa e ficam ativos apenas durante a digestão. É claro que os exercícios yogues também afetam positivamente os órgãos abdominais (estômago, baço, fígado e intestinos). Se você cuidar dos seus músculos abdominais e dos órgãos que eles protegem — por meio de exercícios e dieta adequada —, terá conseguido cumprir com 90% da tarefa de manter-se saudável.

Segredos do umbigo, arquivo público

Após o médico cortar o cordão umbilical do bebê, criando desta forma o umbigo, ninguém presta muita atenção nessa cicatriz do nascimento. Ainda assim, o umbigo é uma peça muito importante para sua anatomia. De acordo com o Yoga, um centro especial psicoenergético está localizado no umbigo. Este centro é conhecido como *manipura cakra* (pronuncia-se *ma-ni-pu-ra ca-cra*), que significa literalmente “centro da cidade das joias”.

O centro corresponde ao (mas não é idêntico ao) *plexo solar*, que é uma grande rede de nervos que tem sido chamada de o segundo cérebro do corpo. O *manipura cakra* controla os órgãos abdominais e regula a corrente de energia por todo o corpo. O centro do umbigo está associado com as emoções e desejos. Você pode ter “muito umbigo” (ser controlador) ou “pouco umbigo” (ser ingênuo).

Exercitando Aqueles Abdomes



Nossas posturas yogues para os músculos abdominais incorporam uma abordagem em grupo que valoriza a lentidão e consciência do movimento, mecanismos apropriados de respiração e o uso do som. A ênfase aqui é mais na *qualidade* do movimento que na quantidade. Alguns movimentos feitos com diligente atenção são muito mais seguros e eficazes que dúzias ou até mesmo centenas de repetições descuidadas. A respiração consciente, especialmente com uma leve contração da parte frontal da barriga a cada expiração, pode encorajar e sustentar a força e tonificar os abdominais. O uso do som, que debateremos mais tarde neste capítulo, favorece a melhora deste tipo de respiração.

Trabalhando a lombar



Trabalhar a lombar fortalece o abdome, especialmente a porção inferior. Além do exercício no chão, você pode trabalhar a lombar na posição sentada, empurrando a lombar contra o apoio da cadeira. Pode realizar esse exercício sentado no carro, no avião ou no escritório.

1. **Deite-se de costas, com os joelhos dobrados e os pés no chão distanciados na largura dos quadris, e relaxe.**

Repouse os braços próximos às laterais do corpo, com as palmas para baixo.

2. **Enquanto expira, empurre a lombar contra o chão por 3 a 5 segundos (veja a Figura 9-1).**
3. **Enquanto inspira, relaxe as costas.**
4. **Repita os passos 2 e 3 de seis a oito vezes.**



Figura 9-1:
Empurre
a lombar
para baixo
enquanto
expira.

Tente os abdominais yokes

Os abdominais yogues fortalecem o abdome, especialmente a porção superior, os *adutores* (dentro das suas pernas), o pescoço e os ombros.

1. **Deite-se de costas, com os joelhos dobrados e os pés no chão distanciados na largura dos quadris, e relaxe.**
2. **Coloque seus dedos para dentro como “garras” e junte a parte interior dos joelhos.**
3. **Posicione as palmas na nuca com os dedos entrelaçados e mantenha os cotovelos abertos.**
4. **Enquanto expira, pressione os joelhos firmemente, e incline a frente de sua pelve na direção do umbigo, e com seus quadris no chão, lentamente dê uma meia sentada.**

Mantenha seus cotovelos para os lados alinhados com as partes superiores dos ombros. Olhe na direção do teto. Não puxe sua cabeça para cima com seus braços; e, sim, apoie sua cabeça nas mãos e suba ao contrair os músculos abdominais, como mostrado na Figura 9-2.

5. **Enquanto inspira, role lentamente para baixo.**
6. **Repita os passos 4 e 5 de seis a oito vezes.**



Figura 9-2:
Deixe seus
olhos segui-
rem o teto
conforme for
levantando.

O som do Yoga

Um produtor de cinema muito ocupado e conhecido de Malibu me foi indicado (Larry) por seu médico. Ele sofria com uma dor crônica no pescoço e condição de estresse, e também tinha o que sua namorada chamava de “pancinha gelatinosa”. O exercício regular de abdominal apenas agravou seu problema no pescoço. Dei a ele uma rotina diária com 12

minutos, que incluía o deslizamento abdominal e o uso do som (ambos falados neste capítulo). Os exercícios caíram-lhe como uma luva. Seu problema no pescoço sumiu, e a barriga ficou elegantemente firme. Ele gostou tanto de usar o som, que muitos membros da equipe de seu filme juntavam-se a ele à tarde para “um pouco de som”.

Alongando-se com o deslizamento abdominal

Os deslizamentos abdominais fortalecem tanto a porção inferior quanto a superior do abdome. Esta postura é uma variação do *navasana*. A palavra em sânscrito *nava*, cuja pronúncia é *na-va*, significa “barco”.

1. **Sente-se no chão com os joelhos dobrados e os pés no chão distanciados na largura dos quadris.**
2. **Posicione as mãos no chão, com as palmas para baixo, próximo aos quadris.**
3. **Leve o queixo para baixo e faça um círculo com as costas como na curva do C, igual ao mostrado na Figura 9-3a.**
4. **Enquanto inspira, role lentamente para a parte posterior da pelve, arrastando as mãos ao longo do chão como mostrado na Figura 9-3b.**

Mantenha o resto do corpo fora do chão para firmar a contração dos abdominais, mas não se retenha por muito tempo nessa posição; se você tiver quaisquer sintomas negativos, não use esta postura.

5. **Enquanto expira, role para cima de novo, deslizando as mãos para frente.**

Figura 9-3:
Leve o queixo para baixo e faça um círculo com as costas como na curva do C.





6. Repita os passos 4 e 5 de seis a oito vezes.

Os deslizamentos abdominais são mais fáceis para o pescoço que a maioria dos abdominais yogues. Contudo, caso você tenha problemas na região lombar, tome cuidado com os deslizamentos abdominais. Caso sinta qualquer dor nas costas, pare imediatamente. Trabalhe com os outros exercícios deste capítulo no lugar.

Criando variedade com uma perna estendida para cima



Sendo uma variação do *navasana*, a perna estendida para cima fortalece ambas as porções superior e inferior do abdome, assim como o pescoço.

Caso essa postura cause desconforto no seu pescoço, apoie a cabeça colocando as mãos por trás dela. Se o problema persistir, pare.

1. Deite-se de costas, com os joelhos dobrados e os pés no chão distanciados na largura dos quadris.
2. Flexione o cotovelo esquerdo e posicione sua mão esquerda por trás da cabeça, logo atrás da orelha esquerda.
3. Erga a perna esquerda o mais verticalmente possível (90 graus), mas mantenha seu joelho levemente flexionado.
4. Projete o peito do pé na direção da canela para flexionar o tornozelo e posicione a palma direita na coxa direita próximo à pelve, como ilustrado na Figura 9-4a.
5. Enquanto expira, levante-se lentamente até a metade do caminho e deslize sua mão direita até o joelho.

Mantenha o cotovelo esquerdo alinhado com o ombro e olhe para o teto. Não jogue a cabeça para frente (veja o posicionamento correto na Figura 9-4b).

6. Repita do passo 1 ao 5 de seis a oito vezes, e depois repita do passo 1 ao 6 com o outro lado.



Figura 9-4:
Trabalhe os
abdômes e os
tendões das
pernas.

Arqueando-se com a contração abdominal sobre quatro apoios



A postura de contração abdominal sobre quatro apoios fortalece e tonifica os músculos abdominais e os órgãos internos. Essa postura é especialmente benéfica para aliviar a prisão de ventre.

1. **Comece apoiado sobre as mãos e os joelhos, com as mãos logo abaixo dos ombros e os joelhos abaixo dos quadris.**
2. **Inspire profundamente pelo nariz.**
3. **Expire pela boca e curve suas costas como a corcova de um camelo enquanto abaixa o queixo.**

Quando tiver expirado completamente, não inspire imediatamente; segure sua respiração onde está e chupe a barriga para dentro (veja a Figura 9-5).

Espere dois ou três segundos com a barriga para cima e respire comedidamente para evitar que acabe se engasgando com ar.

4. **Enquanto inspira, volte para a posição inicial e faça uma pausa para uma ou duas respirações.**
5. **Repita do passo 2 ao 4 de quatro a seis vezes, fazendo pausas para uma ou duas respirações entre cada repetição.**



Faça esse exercício apenas com o estômago vazio, e evite-o se estiver com dor no estômago ou cãibra de qualquer tipo, porque ele pode intensificar os sintomas. Evite esse exercício durante a menstruação.



Figura 9-5:
Certifique-se
de expirar
completa-
mente antes
de chupar a
barriga para
dentro.

Expirando com “sonoridade”

O uso do som nos exercícios fortalece e tonifica o abdome e seus órgãos internos, além de fortalecer os músculos do diafragma.

- 1. Sente-se numa cadeira ou no chão, com a coluna confortavelmente ereta.**

Se perceber que está caindo, sente-se num cobertor dobrado ou verifique os suportes para Yoga no Capítulo 19.

- 2. Posicione a palma da mão direita no umbigo, para que sinta sua barriga contraindo-se conforme for expirando.**

- 3. Respire profundamente pelo nariz e, enquanto expira, faça o som *ah, ma* ou *sa*.**

Continue entoando esta sílaba por quanto tempo conseguir confortavelmente.

- 4. Repita os passos 2 e 3 de seis a oito vezes.**

Faça uma pausa para descanso de uma ou duas respirações entre cada som.



Se você está fazendo tratamento de desintoxicação de qualquer tipo, o uso dos sons dá dor de cabeça, então trabalhe com outros exercícios deste capítulo no lugar.

Capítulo 10

Olhando o Mundo de Cabeça para Baixo

Neste Capítulo

- ▶ Fazendo cara ou coroa com o princípio da inversão yogue
 - ▶ Trabalhando com as inversões com as pernas
 - ▶ Gravitando nas posições com os ombros
-

Há milhares de anos, os mestres yogues fizeram uma maravilhosa descoberta: ao enganar a força da gravidade com a ajuda dos exercícios invertidos, você pode reverter os efeitos do envelhecimento, melhorar sua saúde e somar anos à sua vida.

Para visualizar como as inversões funcionam, dê uma olhada nas garrafas de suco de maçã não coado nas prateleiras dos mercados. A gravidade puxou as partes sólidas do suco para a parte de baixo da garrafa, diluindo o líquido próximo à parte de cima. Se você virar a garrafa de cabeça para baixo, a gravidade puxará os sedimentos do fundo para cima da garrafa invertida, misturando o suco com a polpa das maçãs.

De maneira similar, quando você fica de cabeça para baixo, os sedimentos — na maioria das vezes sangue e *linfa* (um fluido transparente amarelado parecido com o plasma sanguíneo) —, que estavam nos seus membros inferiores durante um longo dia de retidão, descem para sua cabeça e revitalizam todo seu corpo e mente, ajudando-lhe a enfrentar seus medos e revertendo o fluxo de estagnação e negatividade mental.

A ideia de que você tem de praticar a postura de apoio sobre a cabeça para ser um “verdadeiro yogi” não é verdade. Recomendamos que você evite a postura de apoio sobre a cabeça a menos que seja supervisionado por um professor experiente. O pescoço é projetado para suportar os 3,5 quilos da cabeça, não os 45 quilos ou mais do seu corpo. Aborde a postura de apoio sobre a cabeça cautelosamente e só depois de adequada preparação.

Felizmente, você poderá praticar uma variedade de inversões sem ser a de apoio sobre a cabeça. Neste capítulo, descrevemos os exercícios de inversão que concedem benefícios sem risco. Use a respiração yogue (veja o Capítulo

5) para aumentar seus efeitos benéficos, e pegue um suporte, se necessário, para facilitar as posturas e assegurar que se respire com facilidade (veja no Capítulo 19).

Colocando as Pernas para Cima com as Inversões de Pernas

As inversões eficazes podem, na prática, ser bem simples. Na seção abaixo, descrevemos quatro posturas que não requerem que você literalmente fique de cabeça para baixo para poder desfrutar os numerosos benefícios de uma inversão.



Evite todas as posturas invertidas se tiver dor de cabeça aguda ou se sentir uma dor súbita enquanto realiza o exercício.

Pernas sobre uma cadeira



A postura das pernas sobre uma cadeira melhora a circulação sanguínea nas pernas, quadris e região lombar, e tem um efeito calmante sobre o sistema nervoso. Ela também ajuda a aliviar os sintomas da TPM nas mulheres e da prostatite nos homens.

Para desfrutar desses benefícios, faça o seguinte:

1. **Sente-se no chão numa simples posição de pernas cruzadas, de frente para uma cadeira firme, e depois se recline sobre os antebraços.**
2. **Deslize as nádegas pelo chão na direção da cadeira, até que estejam logo abaixo da borda frontal do assento.**
3. **Enquanto expira, erga seus pés e coloque seus tornozelos e panturrilhas sobre o assento da cadeira.**

Certifique-se de que a borda frontal do assento esteja próxima à parte traseira dos seus joelhos.

4. **Deite-se de costas no chão com os braços próximos às laterais do corpo, as palmas para cima ou para baixo, como mostrado na Figura 10-1.**
5. **Permaneça no passo 4 por 2 a 10 minutos.**

Esta postura é uma variação da postura *clássica* (ensino tradicional) do *urdhva prasarita padasana* (pronuncia-se *oord-hvah prah-sah-ree-tah pahd-ahsah-nah*), que significa “postura dos pés para cima”.





Figura 10-1: A postura das pernas sobre a cadeira.

Pernas para cima na parede



A postura das pernas para cima na parede, que é uma variação do *urdhva prasarita padasana*, aumenta a circulação sanguínea nas pernas, quadris e região lombar, e tem um efeito calmante no sistema nervoso. Ela também ajuda a aliviar os sintomas da TPM nas mulheres e da prostatite nos homens.

Tente fazê-la por conta própria, seguindo os seguintes passos:

1. **Sente-se de lado, com o lado direito o mais próximo possível da parede, com ambas as pernas estendidas para frente, como ilustrado na Figura 10-2a.**
2. **Enquanto expira, role as pernas para cima, apoiando-as na parede e deite-se de costas.**

Estenda suas pernas o máximo possível. Estenda os braços confortavelmente afastados do corpo, com as palmas para baixo, e relaxe (veja a Figura 10-2b).

3. **Permaneça no passo 2 por 2 a 10 minutos.**

Figura 10-2:
A postura
das pernas
para cima na
parede.



O Bebê Feliz

Uma variação do *urdhva prasarita padasana*, a postura do bebê feliz aumenta a circulação sanguínea nas pernas, quadris e região lombar, e tem um efeito calmante no sistema nervoso. Também melhora o alcance do movimento dos tornozelos, dedos dos pés e das mãos, e pulsos.

Eis aqui como funciona:

- 1. Deite-se de costas com os joelhos flexionados e os pés no chão, posicione os braços nas laterais do corpo com as palmas para baixo.**
- 2. Enquanto expira, estenda as pernas e braços verticalmente para cima.**
Mantenha seus membros relaxados (dê uma olhada em nossa discussão sobre os Membros Flexíveis no Capítulo 3) enquanto os mantém para cima.
- 3. Com os pés, mãos e dedos, desenhe círculos no ar, tanto no sentido horário, quanto no anti-horário, como na Figura 10-3.**

Você pode fazer suas mãos e pés irem para diferentes direções ao mesmo tempo. Respire livremente. Mantenha os braços e pernas para cima pelo tempo que se sentir confortável e depois retorne para a posição inicial.



Figura 10-3:
Curta a liberdade dos movimentos dos tornozelos e pulsos.

4. Repita os passos 2 e 3 de três a cinco vezes, mas não mantenha os membros para cima por mais que o total de 5 minutos; você não quer ficar esgotado ou com as costas tensas.



Evite esta postura se você tiver problemas na região lombar.

A postura do alongamento intenso com os pés afastados na parede

A postura do alongamento intenso na parede, que é uma variação do *prasarita pada uttanasana* (descrita no Capítulo 7), melhora a circulação sanguínea na cabeça e alonga a coluna e os tendões das pernas.

Siga estes fáceis passos:

1. Fique com as costas a uma distância entre 60 e 90 centímetros da parede, com os pés separados a uma distância confortável, e depois apoie as nádegas contra a parede.

2. Enquanto expira, curve-se para frente pelos quadris e pendure os braços e a cabeça para baixo.

Se suas mãos tocarem o chão, segure os cotovelos com as mãos opostas e deixe os antebraços pendurados. Mantenha os joelhos amolecidos e relaxe o pescoço e a cabeça, como ilustrado na Figura 10-4.



Figura 10-4:
A postura do alongamento intenso na parede.

3. Permaneça no passo 2 por dois a três minutos; use qualquer uma das técnicas de respiração yogue de que falamos a respeito no Capítulo 5.



Se sentir-se tonto enquanto faz essa postura ou qualquer outro exercício de inversão, reduza o tempo de duração e vá aumentando-o gradualmente.

Tentando um Trio de Posturas Invertidas sobre os Ombros

Estas posturas invertidas sobre os ombros vão da mais fácil para a mais difícil. Cada uma dessas três posturas invertidas sobre os ombros fornece benefícios em comum: aumenta a circulação sanguínea nas pernas, quadris, costas, pescoço, cabeça e coração. Todas as posturas estimulam suas glândulas endócrinas e seu sistema linfático, melhora o sistema digestório

e produz um efeito calmante e rejuvenescedor sobre o sistema nervoso. A parede é um suporte útil para as duas variações fáceis; quando estiver pronto, poderá avançar com confiança para a *viparita karani*, a postura invertida de rejuvenescimento.



Devido à vulnerabilidade do pescoço, recomendamos que preceda essas posturas com a dinâmica (ou movimento) postura da mesa de dois pés (veja o Capítulo 15) para preparar o pescoço, seguida de um curto descanso, e da dinâmica postura da cobra (veja o Capítulo 11) para compensar.



Não tente nenhuma dessas posturas se estiver grávida; tiver pressão alta ou hérnia hiatal; estiver acima do peso, mesmo que moderadamente; tiver glaucoma, retinopatia diabética, ou problema no pescoço; ou esteja nos primeiros dias da menstruação. E, também, não use uma parede com espelho, porque poderá se machucar se cair.

Postura invertida de rejuvenescimento na parede

Essa postura é uma variação do *viparita karani* (veja a “Postura invertida de rejuvenescimento — Viparita karani”, ainda nesta seção) e talvez seja a forma mais fácil de erguer-se na postura invertida de rejuvenescimento de forma gradativa. A parede funciona como suporte conforme vai ganhando experiência com os exercícios de inversão sobre os ombros.

Eis aqui como realizá-la:

1. **Deite-se de costas com os joelhos dobrados, os pés horizontalmente no chão e os dedos tocando o rodapé, os braços estendidos ao longo do corpo, com as palmas para baixo.**
2. **Coloque as solas dos pés para cima na parede, de forma que seus joelhos formem um ângulo reto (com suas coxas paralelas entre si, e suas canelas perpendiculares à parede) como na Figura 10-5a.**
Talvez você precise deslizar as nádegas para mais perto ou mais longe da parede para ficar no ângulo reto.
3. **Enquanto inspira, pressione as mãos para baixo, empurre os pés contra a parede, e erga os quadris até uma altura confortável como mostrado na Figura 10-5b.**
4. **Flexione os cotovelos e coloque as mãos na região lombar.**

Pressione os cotovelos e a parte de trás dos braços no chão para ter apoio. Relaxe o pescoço (veja a Figura 10-5c).

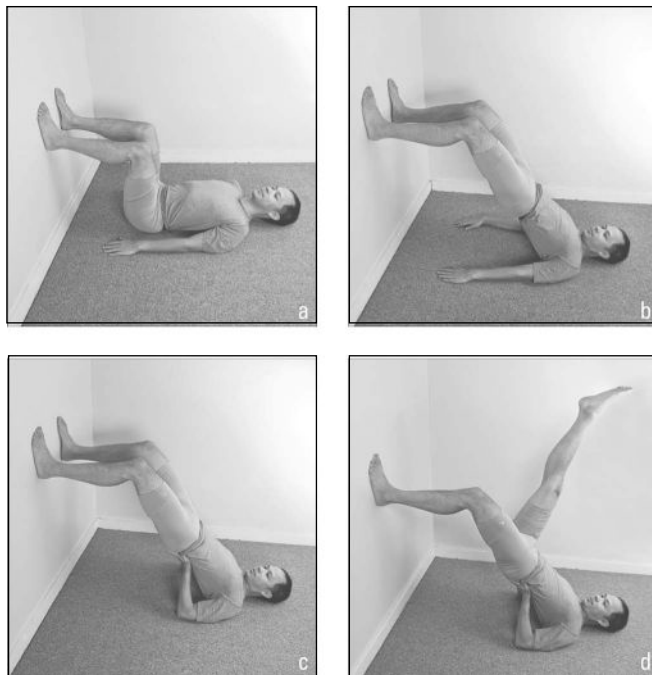


Figura 10-5: O uso da parede oferece-lhe suporte e variedade.

5. Enquanto expira, tire um pé da parede e estenda essa perna até que esteja olhando diretamente para cima na ponta do seu dedão, como ilustrado na Figura 10-5d.

Você poderá usar uma perna de cada vez e trocá-las, ou erguer as duas ao mesmo tempo. Se optar por alternar as pernas, divida o tempo uniformemente entre cada perna.

6. Permaneça no passo 4 ou 5 pelo tempo que se sentir confortável ou por até 5 minutos; use as técnicas de respiração yogue recomendadas no Capítulo 5.

Quando quiser descer, coloque lentamente um pé e depois o outro na parede e, então, desça lentamente a pelve para o chão.

Postura invertida de rejuvenescimento oposta na parede

A postura invertida de rejuvenescimento oposta na parede (veja a Figura 10-6b) também é uma variação do *viparita karani*, que será comentada em “Postura invertida de rejuvenescimento: Viparita karani”, ainda neste capítulo. Algumas pessoas acham este exercício mais fácil que a postura invertida de rejuvenescimento na parede. Tente as duas e veja qual é mais confortável para você.

Para tentar esta, siga estes passos:

1. **Deite-se de costas para a parede, com a cabeça na distância do comprimento dos braços estendidos, como mostrado na Figura 10-6a. Flexione os joelhos e posicione os pés no chão, distanciados entre si na largura dos quadris. Traga os braços de volta e repouse-os nas laterais do corpo, com as palmas das mãos para baixo.**

Figura 10-6:
Outra forma
de usar a
parede como
suporte.



Encontrar a distância correta da parede pode depender do comprimento dos seus braços. Tente essas três medidas diferentes: encoste-se à parede com os dedos esticados; com os nós dos dedos com a mão fechada; e com as costas das mãos.

2. **Enquanto expira, empurre as palmas para baixo, puxe e erga os joelhos flexionados para cima, e erga os quadris a um ângulo que seja confortável, entre 45 e 75 graus.**

Não se esqueça de esticar as pernas sem travar os joelhos, e de pôr os pés diretamente sobre sua cabeça.

3. **Flexione seus cotovelos e traga suas mãos para a parte posterior da pelve e deslize-as até a região lombar.**

Pressione os cotovelos e a parte de trás dos braços no chão para ter apoio.

4. **Deixe seus dedos dos pés lenta e delicadamente tocarem a parede para ter apoio; relaxe o pescoço (veja a Figura 10-6b).**
5. **Fique no passo 4 enquanto estiver sentindo-se confortável, ou por até 5 minutos.**
6. **Quando quiser descer, relaxe seus quadris sobre o chão com o apoio das mãos, depois dobre os joelhos e abaixe os pés na direção do chão.**

Postura invertida de rejuvenescimento: Viparita karani

Você poderá trabalhar com essa postura após sentir-se confortável com as outras duas versões com apoio na parede (veja as seções correspondentes anteriormente neste capítulo). Ela permite que você desfrute dos benefícios

da inversão, sem comprimir o pescoço como na postura invertida do rejuvenescimento completa.



A palavra em sânscrito *viparita* (pronuncia-se *vi-pa-ri-ta*) significa “invertido, inverso” e *karani* (pronuncia-se *ca-ra-ni*) significa “ação, processo”. Alguns especialistas chamam essa prática de *sarvangasana*, que significa “postura de todas as partes do corpo”. Esta palavra é composta por *sarva* (pronuncia-se *sar-va*) e *anga* (pronuncia-se *an-ga*) seguida por *asana*.

Quando se sentir preparado, siga esses passos:

1. **Deite-se de costas com os joelhos flexionados e os pés posicionados no chão, distanciados entre si na largura dos quadris. Repouse os braços nas laterais do corpo, com as palmas das mãos para baixo.**
2. **Enquanto expira, empurre as palmas para baixo, puxe e erga os joelhos flexionados para cima, e erga os quadris a um ângulo que seja confortável, entre 45 e 75 graus (veja a Figura 10-7a).**

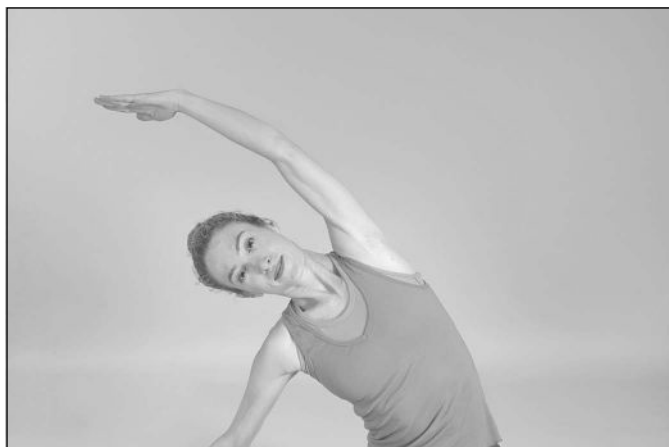


Figura 10-7:
A postura
invertida do
rejuvenesci-
mento.

3. **Flexione seus cotovelos e traga suas mãos para a parte posterior da pelve e deslize as mãos até a região lombar.**

Não se esqueça de esticar as pernas sem travar os joelhos, e de pôr os pés diretamente sobre sua cabeça. Pressione os cotovelos e a parte de trás dos braços no chão para ter apoio. Relaxe o pescoço. A Figura 11-7b mostra essa parte da postura.

4. **Fique no passo 3 enquanto estiver sentindo-se confortável, ou por até 5 minutos.**
5. **Quando quiser descer, primeiro relaxe seus quadris sobre o chão com o apoio das mãos, depois dobre os joelhos e abaixe os pés na direção do chão.**

Capítulo 11

Dando a Volta por Cima Facilmente

Neste Capítulo

- ▶ Respeitando sua espinha
 - ▶ Introduzindo seis retroflexões
 - ▶ Dando uma olhada nas três flexões laterais
 - ▶ Aventurando-se em quatro flexões para frente
-

Este capítulo apresenta uma variedade de flexões yogues. Pense nelas como simples extensões de sua respiração. A inspiração faz com que você se flexione para trás naturalmente, e a expiração o flexiona para frente (para saber mais sobre respiração e movimento, volte ao Capítulo 5). Você pode realizar posturas com flexões através de diversas posições — em pé, ajoelhado, sentado, deitado, ou até mesmo de cabeça para baixo (veja o Capítulo 10). Como falamos a respeito das posturas com flexão em pé no Capítulo 7 e sobre as mais populares flexões de aquecimento no Capítulo 6, este capítulo destaca as clássicas posturas com flexão feitas no chão.

Fortalecendo a Coluna (E Tendo um “Estalo”)

Sem a coluna vertebral, você nunca teria dor nas costas — mas, então, também não conseguiria andar na posição ereta! A coluna permite que você se curve para frente, para trás e para os lados, e também permite que você se torça. Você realiza esses movimentos todos os dias, mas talvez os faça inconscientemente e sem o adequado suporte muscular. O Yoga usa os movimentos naturais da coluna para treinar os vários músculos a suportá-la, o que ajuda a ter as costas saudáveis e prevenir-se contra dor.

Embora a elegante curvatura da coluna vertebral seja bem projetada para a posição vertical, as pessoas nem sempre são muito hábeis em usá-la da forma correta. As 33 vértebras, ou coluna vertebral (24 das quais integram a parte flexível da espinha), são mantidas no lugar por uma série de músculos e ligamentos poderosos que requerem exercício regular para manter o funcionamento perfeito.

A coluna como o lixo do seu mundo

De acordo com o simbolismo yogue, a coluna corresponde ao lixo do universo, que é descrito como uma gigante montanha de ouro chamada

Monte Meru. No topo desta montanha (que é na sua cabeça) fica o céu, onde todos os deuses ficam sentados.

Numerosos músculos, organizados em várias camadas na parte frontal, dorsal, pescoço e *períneo* (a área entre o ânus e os genitais), mantêm a coluna posicionada. Quando eles se tornam fracos ou lesionados devido ao uso inadequado ou impróprio, ou feridos, qualquer um deles pode desalinhar a coluna, levando ao desconforto, à dor e à inadequada comunicação entre os nervos e os órgãos e outras partes do corpo, o que pode levar a outras complicações.

A coluna vertebral é tão importante porque protege a medula espinhal — um feixe de nervos que corre através da torre óssea, sua coluna. Os nervos alimentam o corpo e os membros com informações do cérebro, e o cérebro devolve o favor. Se a conexão nervosa é cortada em qualquer ponto, você perde o controle consciente desta parte afetada do corpo.



A coluna também tem um significado psicológico. Diz-se que uma pessoa íntegra e com firmeza de caráter tem estabilidade, é aprumada; e que o covarde é fraco, encurvado. Em razão de as pessoas acreditarem que a apresentação exterior reflete em como você é por dentro, tendem a julgar o estado mental dos outros a partir do comportamento corporal. Se você andar muito cabisbaixo, estará indicando aos outros que também está sofrendo um colapso interior. Por outro lado, se estiver sempre com a postura ereta, dará a impressão de autoconfiança, energia e coragem.



De um ponto de vista yogue, a coluna é o aspecto físico de uma sutil trilha energética que segue de sua base ao topo da cabeça. Este caminho é conhecido como o *canal central* ou *sushumna nadi* (“canal sutil”, pronuncia-se *su-shum-ná na-dí*). No Hatha Yoga e Tantra Yoga tradicional, o despertar do “poder da serpente”, ou *kundalini shakti*, é elevado por este canal. Quando este poder de pura consciência alcança o topo da cabeça, você experimenta um maravilhoso estado de êxtase. Falamos mais sobre o canal central no Capítulo 21.

Curvando-se para Trás

O dia a dia exige que nos curvemos muito para frente: vestindo as calças; amarrando os cadarços; pegando as coisas do chão; trabalhando no computador; fazendo jardinagem; praticando esportes etc. A flexão para frente contrai a parte da frente do tronco, encurta a parte da frente da coluna e encurva as costas. Esta contração e encurvamento são piorados pelos hábitos

nada saudáveis de curvar-se para frente através da cintura em vez das juntas dos quadris. Dobrar-se para frente da forma errada dia sim, dia não pode levar a problemas na coluna.

Para experimentar a diferença entre curvar-se através dos quadris e através da cintura, sente-se ereto numa cadeira com os pés no chão, e coloque as mãos no lado de fora dos ossos dos quadris com os dedos voltados para dentro. Enquanto inspira, estique a coluna, erga o tórax e olhe para frente. Enquanto expira, mantenha o tórax erguido e curve-se para frente: você está se flexionando pelos quadris. Agora, sente-se numa cadeira e levante as mãos em alguns centímetros até que estejam encostadas abaixo da caixa torácica. Enquanto expira, coloque o queixo no peito e a cabeça para baixo na direção das coxas, arqueando a coluna. Esta flexão é feita através da cintura. Ao longo dos anos, esse hábito de curvar-se pela cintura leva à chamada *corcunda*, caracterizada pelo retraimento do tórax, cabeça inclinada para frente, dores horríveis e respiração superficial.

O antídoto para os efeitos cumulativos da flexão para frente é a prática frequente das flexões yogues para trás, que alonga a parte frontal do tronco (e a coluna). Respire profundamente agora e perceba como seu tronco (e espinha) estende-se naturalmente durante a fase ativa e aberta do ciclo respiratório, fazendo com que você se curve para trás. As retroflexões são posturas expansivas e extrovertidas que podem despertar emoções poderosas. A maioria das flexões para trás geralmente ocorre no meio da rotina yogue para que você tenha tempo de sobra para preparar-se para esses movimentos e para compensá-los posteriormente (veja o Capítulo 15 para saber mais sobre preparação e compensação). Nesta seção, nós apresentamos algumas das clássicas retroflexões no chão.



Para fazer as posturas da cobra e do gafanhoto mais facilmente, coloque um travesseiro ou um cobertor dobrado abaixo de você, entre o abdome e o tórax. Você pode mexer o cobertor um pouco para cima ou para baixo, de acordo com suas necessidades (veja a Figura 11-4b, ainda neste capítulo).



Quando você se deita de bruços no chão e ergue o tórax e a cabeça, e usa os braços de alguma maneira, está fazendo alguma forma da postura da cobra. Quando ergue apenas as pernas, ou uma combinação entre pernas, tórax e braços, está realizando alguma forma da postura do gafanhoto.

Mexa-se lenta e cautelosamente em todas as posturas da cobra e do gafanhoto. Evite qualquer postura que cause dor na região lombar, na parte superior das costas ou no pescoço.

Cobra I — meia postura da cobra

A postura da cobra aumenta a flexibilidade e a força dos músculos dos braços, tórax, ombros e costas. A meia postura da cobra I enfatiza especialmente a parte superior das costas. Ela abre o tórax, aumenta a capacidade pulmonar e estimula os rins e as glândulas suprarrenais.

A primeira postura da cobra é também chamada de postura da esfinge. É uma variação do *bhujangasana*, que descreveremos na próxima seção. Para fazer essa primeira versão da cobra, siga os seguintes passos:

1. **Deite-se de bruços, com as pernas abertas na largura do quadril e com o peito dos pés no chão.**
2. **Repouse a testa no chão e relaxe os ombros; dobre os cotovelos e coloque os antebraços no chão, com as palmas viradas para baixo e posicionadas próximas às laterais da cabeça (veja na Figura 11-1a).**

Figura 11-1:

A cobra I enfatiza a parte superior das costas e é mais fácil que a cobra II.



3. **Enquanto inspira, use os músculos das costas, pressione os antebraços contra o chão, e erga o tórax e a cabeça.**

Olhe para frente, como mostrado na Figura 11-1b. Mantenha os antebraços e a parte frontal da pelve no chão, sendo consciente do relaxamento dos ombros.

4. **Enquanto expira, abaixe o tronco e a cabeça lentamente de volta ao chão.**
5. **Repita os passos 3 e 4 três vezes e depois fique no passo 3 (a última posição erguida) por 6 a 8 respirações.**



Se você tiver problemas na região lombar, separe mais as pernas e deixe os calcanhares virados para fora e os dedos, para dentro.

Cobra II — postura da cobra: Bhujangasana

Essa postura recompensa-o como na maioria dos benefícios da cobra I, que descrevemos na seção anterior. Além disso, a cobra II enfatiza a flexibilidade na região lombar.

Os passos seguintes guiam você pela postura da cobra II:

1. **Deite-se de bruços, com as pernas abertas na largura do quadril e com o peito dos pés no chão.**

2. **Flexione os cotovelos e coloque as palmas das mãos no chão, com os polegares próximos às axilas.**

Repouse a testa no chão e relaxe os ombros, como mostrado na Figura 11-2a.

Figura 11-2:
A cobra II
ênfatisa a
flexibilidade
da região
lombar.



3. **Enquanto inspira, pressione as mãos contra o chão, use os músculos das costas, e erga o tórax e a cabeça.**

Olhe para frente (veja a Figura 11-2b). Mantenha a parte frontal da pelve no chão, e os ombros relaxados. A menos que você seja muito flexível, mantenha os cotovelos levemente flexionados.

4. **Enquanto expira, abaixe o tronco e a cabeça lentamente de volta ao chão.**

5. **Repita os passos 3 e 4 três vezes e depois fique no passo 3 (a última posição erguida) por 6 a 8 respirações.**

Nota: Na postura *clássica* (ensinada tradicionalmente), as partes interiores das pernas ficam juntas e os joelhos, esticados. A cabeça fica alinhada com a coluna e os olhos ficam voltados para frente. As palmas das mãos ficam no chão, próximas às laterais do tronco, perto do umbigo, os cotovelos ficam levemente flexionados e os ombros relaxados.



Se você mover suas mãos para mais longe do corpo, a postura da cobra fica menos difícil; e movê-las para mais perto, aumenta a dificuldade.



A palavra em sânscrito *bhujangasana* é composta de *bhujanga* (pronuncia-se *bu-jan-ga*), significa “serpente”, e *asana*, “postura”.

Cobra III

A cobra III, que é outra versão da clássica *bhujangasana*, é única porque não requer que você coloque as mãos no chão. Ênfatisa o fortalecimento da região lombar e da região superior das costas.

Tente a postura da cobra III seguindo os seguintes passos:

1. **Deite-se de bruços, com as pernas abertas na largura do quadril e com o peito dos pés no chão; repouse a testa no chão.**
2. **Estenda os braços para trás ao longo do tronco, com as palmas no chão, como na Figura 11-3a.**

Figura 11-3:

A cobra III fortalece as regiões lombar e superior das costas e o pescoço.



3. **Enquanto inspira, erga o tórax e a cabeça, e mexa os braços como asas para os lados e depois para frente.**
Mantenha as pernas no chão, como mostrado na Figura 11-3b.
4. **Enquanto expira, reposicione os braços e abaixe o tronco e a cabeça lentamente para o chão.**
5. **Repita os passos 3 e 4 três vezes e depois fique no passo 3 (a última posição erguida) por 6 a 8 respirações.**

Postura do gafanhoto I: Shalabhasana

A postura do gafanhoto fortalece todo o tronco, incluindo a região lombar e o pescoço. Além disso, fortalece as nádegas e as pernas, e melhora a digestão e a eliminação.

Apertar ou não apertar: eis a questão

Uma contínua controvérsia no mundo do Yoga é “As nádegas devem ficar duras ou relaxadas na postura da cobra?”. A instrução tradicional é contrair as nádegas. Contudo, o trabalho do fisioterapeuta neozelandês Robin McKenzie revolucionou os cuidados com as costas — e ideias sobre as retroflexões. Em sua própria versão da cobra, chamada *A Técnica McKenzie*,

ele sugere que as nádegas fiquem relaxadas para facilitar o restabelecimento de várias dores da região lombar. Tente a cobra das duas formas, com as nádegas contraídas ou relaxadas, e veja qual parece melhor para você. **Nota:** Esta discussão é válida apenas para a cobra; em todas as posturas do gafanhoto as nádegas ficam geralmente contraídas.

Para tentar essa primeira postura do gafanhoto, siga estes passos:

1. **Deite-se de bruços, com as pernas abertas na largura do quadril e com o peito dos pés no chão; repouse a testa no chão.**
2. **Estenda os braços ao longo do tronco, com as palmas no chão.**
3. **Enquanto inspira, erga o peito, a cabeça e uma perna o mais alto e confortável possível (veja a Figura 11-4a).**

Figura 11-4: Erga o peito, a cabeça e a perna na inspiração, usando um cobertor se necessário.



Considere tentar esta postura com cobertores para ficar mais confortável. A Figura 11-4b mostra-lhe a posição básica do cobertor, embora possa substituí-la se necessário.

4. **Enquanto expira, abaixe o tórax, a cabeça e a perna juntos e devagar para o chão e repita os passos 3 e 4 com a outra perna.**
5. **Repita os passos 3 e 4 três vezes e depois fique no passo 3 (a última posição erguida) por 6 a 8 respirações.**



Você pode aumentar o nível de dificuldade erguendo ambas as pernas ao mesmo tempo no passo 3.

Nota: Na postura clássica, as partes interiores das pernas ficam juntas e os joelhos, esticados.

Postura do gafanhoto II

Esta postura, que é outra variação do *shalabhasana*, também ensina aos dois lados do corpo como trabalharem independentemente um do outro. Muitos problemas nas costas são devido ao desequilíbrio do sistema muscular em cada lado na coluna. Os profissionais de saúde geralmente chamam essa situação de *problema assimétrico*. A postura do gafanhoto II ajuda suas costas a ficarem simétricas de novo e também melhora sua coordenação.

Os passos a seguir colocam-no no caminho certo para aproveitar esses benefícios:

1. **Deite-se de bruços, com as pernas abertas na largura do quadril e com o peito dos pés no chão; repouse a testa no chão.**
2. **Estenda o braço direito para frente com a palma da mão no chão; coloque o braço esquerdo para trás, ao longo da lateral esquerda do tronco, com as costas da mão no chão, como mostrado na Figura 11-5a.**

Figura 11-5:
Esta postura equilibra os músculos de cada lado das costas.



3. **Enquanto inspira, erga o peito, a cabeça, o braço direito e a perna esquerda o mais alto e confortável possível.**
Tente manter o braço direito erguido e alinhado com a orelha, e erga o pé esquerdo e a mão direita no mesmo nível acima do chão (veja a Figura 11-5b).
4. **Enquanto expira, abaixe o braço direito, o peito, a cabeça e a perna esquerda lentamente e ao mesmo tempo de volta ao chão.**
5. **Repita os passos 3 e 4 três vezes e depois fique no passo 3 por 6 a 8 respirações.**
6. **Repita do passo 1 ao 5 com os pares opostos (braço esquerdo e perna direita).**



A postura do gafanhoto II caracteriza algumas biomecânicas interessantes. Quando você ergue o tórax e o braço direito, fortalece o lado direito da porção superior das costas. Quando ergue a perna esquerda, fortalece o lado direito da região lombar. Então, mesmo que esta postura use os braços e pernas opostos, fortalece o mesmo lado da porção superior das costas e da região lombar de cada vez.



Evite as variações da postura do gafanhoto que ergam apenas as pernas. Levantar somente as pernas aumenta a pressão intra-abdominal e torácica, os batimentos cardíacos e a tensão no pescoço.

Postura do gafanhoto III: Postura do Super-Homem

Esta postura, uma nova variação do *shalabhasana*, tem esse nome por causa da imagem do Super-Homem voando no ar em alta velocidade, com os braços estendidos para frente guiando o caminho. É a retroflexão mais rigorosa porque estende completamente os braços e as pernas, como mostrado na



Figura 11-6, coloca muita resistência em todo o dorso. Use essa posição apenas após sentir-se confortável com as posturas do gafanhoto I e II.

Esta postura é um desafio físico. Não tente realizá-la se tiver problemas nas costas ou no pescoço.

Se estiver preparado, tente os seguintes passos:

1. **Deite-se de bruços, com as pernas abertas na largura do quadril e com o peito dos pés no chão; estenda os braços para trás, ao longo do corpo, com as palmas das mãos no chão e repouse a testa no chão (veja a Figura 11-6a).**

Figura 11-6:
Lembre-se de que tem de estar preparado para esta “superpostura”.



2. **Enquanto inspira, erga o tórax, as pernas e a cabeça, e mexa os braços como asas para os lados e depois para frente, como ilustrado na Figura 11-6b.**



No começo, tente mexer os braços apenas até a metade do caminho, ficando na posição de T; isso permite que seus músculos das costas acostumem-se gradualmente com a exigência física da postura.

3. **Enquanto expira, mexa os braços de volta e abaixe o tronco, as pernas e a cabeça lentamente e ao mesmo tempo para o chão.**
4. **Repita os passos 2 e 3 três vezes e depois fique no passo 2 (a última posição erguida) por 6 a 8 respirações.**

Flexionando-se de um Lado a Outro

A coluna pode se mexer em quatro direções básicas: para frente (*flexão*), para trás (*extensão*), para os lados (*flexão lateral*) e torção (*rotação*). A flexão lateral é geralmente a menos praticada no Yoga. Essa é uma desastrosa oportunidade perdida, porque as flexões laterais ajudam a alongar e tonificar os músculos ao longo das laterais do abdome, caixa torácica e coluna, mantendo sua cintura na posição correta, sua respiração completa e sua espinha flexível.

Uma verdadeira flexão lateral contrai completamente um lado do corpo enquanto expande o outro. Para experimentar os efeitos de uma flexão lateral neste momento, simplesmente incline-se para o lado direito (ou esquerdo), enquanto expira e abaixa o braço do mesmo lado. Para realizar o efeito completo do alongamento, erga o braço do lado oposto em direção ao teto. Nesta seção, falamos sobre algumas formas seguras e criativas para usar as flexões laterais no chão.

Flexão lateral sentada

Esta flexão lateral sentada é uma excelente forma para começar a posição se você não estiver acostumado a flexionar-se de um lado a outro. Apenas siga estes passos:

- 1. Sente-se confortavelmente numa simples posição com as pernas cruzadas.**

Coloque a palma direita no chão, próximo ao quadril direito. Dê uma olhada no Capítulo 6 para algumas posições sentadas apropriadas.

- 2. Enquanto inspira, erga o braço esquerdo para o lado e para cima sobre a cabeça, ao lado da orelha esquerda.**
- 3. Enquanto expira, deslize a mão direita transversalmente pelo chão à direita, deixando o tronco, a cabeça e o braço esquerdo seguirem a mesma direção enquanto você se inclina para a direita, como mostrado na Figura 11-7.**

Não deixe as nádegas saírem do chão enquanto você estiver se flexionando.



Figura 11-7:
Deslize a mão
transver-
salmente
pelo chão
enquanto se
flexiona.

4. Enquanto inspira, volte para a posição ereta (como estava no início do passo 2).
5. Repita do passo 2 ao 4 três vezes e depois fique na posição flexionada (passo 3) por 6 a 8 respirações.
6. Repita do passo 1 ao 5 com o outro lado.

Flexão lateral sobre quatro apoios

Muitas pessoas com problemas nas costas ou nos quadris têm muita dificuldade em sentarem-se na posição ereta no chão. A posição sobre quatro apoios oferece à coluna mais liberdade e é uma fácil flexão lateral no chão. Siga estes passos para aproveitar os benefícios:

1. Comece na posição sobre quatro apoios, com os joelhos sob os quadris e as mãos sob os ombros, com as palmas no chão.
Estique os cotovelos, mas não os trave. Olhe para frente.
2. Enquanto expira, flexione a cabeça e o tronco para o lado direito e olhe na direção do cóccix (veja a Figura 11-8).
3. Enquanto inspira, volte à posição inicial no passo 1.
4. Repita os passos 2 e 3 três vezes e depois fique no passo 2 por 6 a 8 respirações.
5. Repita do passo 2 ao 4 com o outro lado.



Figura 11-8:
Olhe para
trás enquanto
se flexiona.

Flexão lateral dobrada

A palavra em sânscrito *bala* (pronuncia-se *ba-la*) significa “criança”. Esta prática foi inspirada na posição dobrada em que o bebê fica dentro do útero. Os benefícios desta flexão lateral, que é uma variação do *balasana*, a postura da criança (descrita no Capítulo 15), são os mesmos que na flexão lateral sentada.

Os passos seguintes mostram como ela funciona:

1. **Sente-se sobre os calcanhares, com os dedos dos pés apontados para trás e dobre-se para frente, deitando o abdome sobre as coxas e a cabeça no chão.**

Estenda os braços para frente com as palmas no chão, como mostrado na Figura 11-9a.

Figura 11-9:
Espere alguns momentos antes de alongar mais em cada lado.



2. **Enquanto expira, permaneça na posição dobrada e deslize a parte superior do tronco, a cabeça, os braços e as mãos para a direita o máximo possível, como mostrado na Figura 11-9b.**

Espere alguns segundos e, de novo, com outra expiração, deslize mais para a direita, se puder fazê-lo sem esforço.

3. **Volte ao centro e repita a sequência para o lado esquerdo, permanecendo no passo 2 por 6 a 8 respirações em cada lado.**

Flexão para Frente

De todas as formas que o tronco humano (e a coluna) possa se mexer, a flexão para frente é a manobra que as pessoas mais usam com maior frequência. A posição dobrada ou fetal é inerentemente confortável para a maioria das pessoas, talvez porque passem seus primeiros nove meses nesta posição no útero de suas mães.

As flexões para frente são geralmente uma boa forma de começar qualquer rotina movimentada (a menos que esteja lidando com lesões no disco vertebral ou outros problemas nas costas). Ainda que as retroflexões sejam ativamente extrovertidas da família *asana*, as flexões para frente são extremamente introvertidas; são sempre realizadas com uma expiração — a passiva, fase de contração do ciclo respiratório.

O constante flexionamento para frente através da cintura tende a tensionar a região lombar e o pescoço. As flexões yogues para frente requerem um movimento através das juntas dos quadris, um substituto que ajuda a manter a saúde, libera a coluna da tensão, enquanto corrige os pobres hábitos de flexão para frente de que falamos a respeito anteriormente neste capítulo.



Tome cuidado com todas as flexões sentadas para frente se você tiver problemas nas costas relacionados com o disco vertebral.

Se tiver problemas em sentar-se ereto no chão na flexão sentada para frente ou em quaisquer das seguintes posturas de flexão para frente, erga os quadris com cobertores dobrados ou travesseiros duros, como mostrado na Figura 11-10c.

Postura da pinça: Pashcimottanasana

A postura da pinça alonga intensamente toda a lateral posterior do corpo, incluindo a parte de trás da coluna e das pernas. Também tonifica os músculos e os órgãos do abdome e cria um efeito calmante e tranquilizante.

Para aproveitar estes benefícios, tente o seguinte:

- 1. Sente-se no chão com as pernas separadas na largura dos quadris e alongue-se confortavelmente para frente.**

Erga as costas de forma agradável e ereta, e coloque as palmas para baixo no chão, próximo às coxas.

- 2. Enquanto inspira, erga os braços para frente e acima da cabeça até que estejam ao lado das orelhas, como mostrado na Figura 11-10a.**

Mantenha os braços e as pernas amolecidos e flexione-os levemente como nos Membros Flexíveis, que foram descritos do Capítulo 3.

- 3. Enquanto expira, flexione-se para frente através dos quadris; leve as mãos, o peito e a cabeça para a direção das pernas.**

Repouse as mãos no chão, nas coxas, joelhos, canelas ou pés. Se sua cabeça não estiver próxima aos joelhos, flexione-os mais até que sinta suas costas alongarem-se (veja a Figura 11-10b).

- 4. Repita os passos 2 e 3 três vezes e depois fique dobrado (passo 3) por 6 a 8 respirações.**

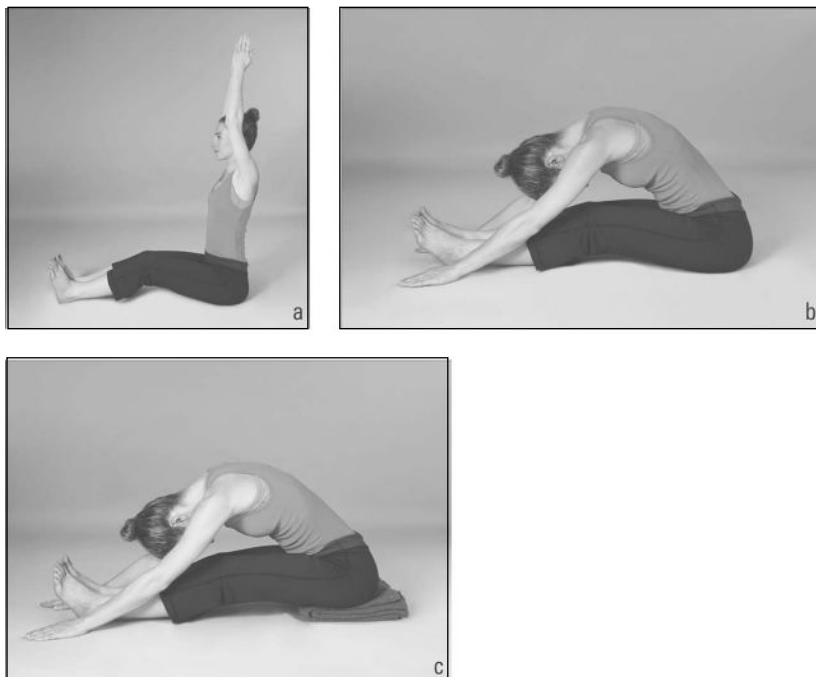


Figura 11-10:
Se sua cabeça
não estiver
próxima
aos joelhos,
flexione-os
mais.

Nota: Na postura clássica, o interior das pernas fica unido, os joelhos ficam esticados e os tornozelos ficam estendidos de forma que os dedos dos pés apontem para cima. O queixo repousa no peito, as mãos seguram as laterais dos pés, as costas ficam estendidas para frente, e a testa fica pressionada contra as pernas.



Em sânscrito, *pashcimottanasana* (pronuncia-se *pas-chi-mo-ta-na-sa-na*) traduz a “extensão da postura ocidental”. No jargão yogue, o Ocidente refere-se às costas, e o Oriente representa a parte da frente. O simbolismo refere-se a ambos os efeitos físicos e psicológicos desta postura: ela alonga o dorso, especialmente a parte posterior da coluna e das pernas, e assim como o sol se põe no oeste, a “luz” da sua consciência é puxada para dentro conforme você se dobra para dentro de si.

Postura da cabeça em direção ao joelho: ***Janushirshasana***

A postura da cabeça em direção ao joelho mantém sua coluna flexível, estimula os órgãos abdominais, e alonga as costas, especialmente no lado da perna estendida. Também ativa o canal central (*sushumna-nadi*). Como explicamos no Capítulo 5, o *canal central* é o caminho para a energia desperta da consciência pura (chamada *Kundalini shakti*), que leva ao êxtase e à liberação espiritual.

Siga os passos seguintes para realizar esta postura:

1. **Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente e flexione o joelho esquerdo e coloque o calcanhar esquerdo na virilha direita.**
2. **Repouse o joelho flexionado esquerdo no chão (mas não o force para baixo) e coloque a sola do pé esquerdo na parte interior da coxa direita.**

Com os dedos do pé esquerdo apontados para o joelho direito.

3. **Eleve suas costas de forma agradável e ereta; enquanto inspira, erga os braços para frente e acima da cabeça, até que estejam ao lado das orelhas, como na Figura 11-11a.**

Mantenha os braços e a perna direita amolecidos e flexione-os levemente como nos Membros Flexíveis, que foram descritos do Capítulo 3.

Figura 11-11:
A postura da
cabeça em
direção ao
joelho.



4. **Enquanto expira, flexione-se para frente através dos quadris; levando as mãos, o peito e a cabeça para a direção da perna direita.**

Repouse as mãos no chão ou nas coxas, joelhos, canelas ou pés. Se sua cabeça não estiver próxima ao joelho direito, flexione-o mais até que sinta suas costas alongarem-se no lado direito (veja a Figura 11-11b).

5. **Repita os passos 3 e 4 três vezes e depois fique no passo 4 (a última flexão para frente) por 6 a 8 respirações.**

6. **Repita do passo 1 ao 4 com o lado oposto.**

Mantenha os músculos das costas o mais relaxados possível.





A palavra em sânscrito *janu* (pronuncia-se *ja-nu*) significa “joelho”, e *shirsha* (pronuncia-se *shir-sha*) significa “cabeça”.

Postura do grande gesto: Mahamudra

Os textos antigos do Hatha Yoga elogiam muito a postura do grande gesto. Ela fortalece as costas, alonga as pernas e abre os quadris e o tórax. Esta postura é única, tendo as qualidades de ambas as flexões para frente e para trás. Quando usada com travas especiais (*bandhas*) que contêm e canalizam a energia no tronco, esta técnica tem ambos os efeitos de purificação e cura.

Eis aqui como realizá-la:

1. **Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente, flexione o joelho esquerdo e coloque o pé esquerdo na virilha direita.**
2. **Repouse o joelho flexionado esquerdo no chão para a esquerda (mas não o force para baixo) e coloque a sola do pé esquerdo na parte interior da coxa direita com o calcanhar na virilha.**

Com os dedos do pé esquerdo apontados para o joelho direito.

3. **Eleve as costas de forma agradável e ereta; enquanto inspira, erga os braços para frente e acima da cabeça, até que estejam ao lado das orelhas.**

Mantenha os braços e a perna direita amolecidos e flexione-os levemente como nos Membros Flexíveis, que descrevemos no Capítulo 3. Reveja a Figura 11-11a na seção anterior, se necessário.

4. **Enquanto expira, flexione-se para frente através dos quadris, erga o tórax para frente, e estenda suas costas sem deixá-la encurvada.**

Coloque as mãos no joelho direito, canela ou dedos dos pés e olhe para frente (veja a Figura 11-12).

5. **Repita os passos 3 e 4 três vezes e depois fique no passo 4 por 6 a 8 respirações.**
6. **Repita a mesma sequência com o lado oposto.**

Nota: Na postura clássica, a perna da frente e os braços ficam esticados, e as mãos seguram os dedos dos pés da perna dianteira. As costas ficam estendidas, e o queixo pressionado no peito. Os músculos abdominais são puxados para a cavidade abdominal, e o esfíncter anal fica contraído.



O termo em sânscrito *mahamudra* (pronuncia-se *ma-há-mu-dra*) significa literalmente “grande selo”. Ele é aqui aplicado numa postura yogue, mas com outro contexto, *mahamudra* é um exercício mental que permite que sua mente dê vazão em direção ao céu aberto. Tente combinar esta “atitude” interior com a postura física.



Figura 11-12:
A postura do
grande gesto
é uma exce-
lente postura
abrangente.

Postura sentada do ângulo: Upavishta konasana

A postura sentada do ângulo alonga as costas e a parte interior das pernas (tendões e adutores) e aumenta a flexibilidade da coluna e das juntas dos quadris. Melhora a circulação sanguínea em toda a região pélvica, tonifica o abdome, e tem um efeito calmante no sistema nervoso. Note, entretanto, que a densidade muscular faz com que essa postura seja difícil para a maioria dos homens. Se quiser tentá-la, siga os passos seguintes:

- 1. Sente-se no chão, com as pernas esticadas e abertas amplamente (mas num ângulo inferior a 90 graus).**



Devido a essa postura ser um desafio, dê a si mesmo uma vantagem puxando a polpa das nádegas (você deve conhecê-la como “bochechas”) para fora dos *ossos da bacia* (os ossos que ficam diretamente abaixo da polpa; também são conhecidos como *tuberosidade isquiática*) e flexione levemente os joelhos. Você pode sentar também, de forma alternativa, sobre alguns cobertores dobrados.

2. Enquanto inspira, erga os braços para frente e acima da cabeça até que estejam ao lado das orelhas.

Mantenha os cotovelos amolecidos e as pernas ligeiramente flexionadas como nos Membros Flexíveis, descritos no Capítulo 3. Estique as costas de forma agradável e ereta (veja a Figura 11-13a).

Figura 11-13:
A postura
sentada do
ângulo.



3. Enquanto expira, flexione-se para frente através dos quadris; leve as mãos, o peito e a cabeça para a direção do chão.

Repouse os braços estendidos e as palmas das mãos no chão. Se você tiver flexibilidade, coloque a testa no chão como mostrado na Figura 11-13b.

4. Repita os passos 2 e 3 três vezes e depois fique no passo 3 (posição dobrada) por 6 a 8 respirações.

Nota: Na postura clássica, as pernas ficam esticadas com os dedos dos pés na vertical, o queixo e o peito no chão, e os braços estendidos para frente com as palmas juntas.

A postura sentada do ângulo é também chamada *postura vitalícia* porque pode levar toda uma vida para dominá-la. Mas não se preocupe se não dominá-la completamente. De acordo com a percepção do Yoga, se você não dominar esta posição nesta vida, pode tentar de novo na próxima.

O termo em sânscrito *upavishta* (pronuncia-se *upa-vish-ta*) significa “sentado” e *kona* (pronuncia-se *co-na*) significa “ângulo”.



Capítulo 12

Muitas Torções no Yoga Torcido

Neste Capítulo

- ▶ Aproveitando a boa capacidade física da coluna — com a torção yogue
 - ▶ Introduzindo seis torções simples
-

Imagine-se limpando a cozinha com uma esponja molhada. Após a limpeza, a água na esponja fica suja. Você a segura debaixo da torneira, liga a água e espreme a água suja. Conforme solta a pressão da esponja, ela suga água limpa. E você está pronto para começar de novo.

Essa analogia com a esponja ajuda a visualizar como as torções yogues agem sobre a coluna. As almofadas polposas entre os ossos individuais, chamadas *discos intervertebrais*, param de ter um suprimento sanguíneo direto por conta própria por volta dos 20 anos, então dependem de nossos movimentos diários para ajudá-los a espremer os resíduos acumulados e, em seguida, absorver um suprimento sanguíneo fresco e outros fluidos revigorantes. Este processo é chamado *embebição*. Ao longo do tempo, seus discos não são continuamente espremidos e enxaguados, eles tendem a endurecer e secar, assim como uma esponja deixada sem uso por alguns dias. Consequentemente, sua espinha se endurece e encolhe.

As torções são um importante componente de qualquer prática yogue. Elas limpam os discos e ajudam a mantê-los firmes e flexíveis; massageiam os órgãos internos, tais como os intestinos e os rins; abastece o fogo interior da digestão; e alonga e fortalece os músculos das costas e do abdome.

Este capítulo apresenta as torções sentadas, que enfatizam a parte superior da coluna, e torções reclinadas, que enfatizam a parte inferior. Para saber sobre as torções em pé, veja o Capítulo 8.



Aborde todas as torções com cuidado se estiver sofrendo com problemas nos discos em qualquer lugar da coluna. Consulte seu médico, quiroprático ou fisioterapeuta, ou trabalhe com um respeitável terapeuta de Yoga após ter um diagnóstico.

Tentando as Torções Eretas Simples

Quando se pensa sobre o corpo e a mente humana, as pessoas geralmente associam a palavra *torção* com dor e algo indesejável. Por exemplo, as pessoas dizem coisas como “Ela torceu o tornozelo”, “Ele tem uma mente distorcida”, ou “Ela o acusou de distorcer suas palavras”. Mas a torção não é de todo má. A corda só é forte por causa dos fios torcidos que a compõem. As posturas de torção yogues têm o mesmo efeito positivo. Quando feitas corretamente, fortalecem seu corpo, especialmente os locais fracos (particularmente a região lombar). Verdade seja dita, a torção faz parte dos seus movimentos diários. A menos que seus músculos sejam bem treinados, você pode se machucar facilmente. Os exercícios nesta seção podem ajudá-lo na boa forma das costas com diversão e esclarecimento ao longo da jornada.

Torção fácil na cadeira

A postura sentada é uma excelente forma para um iniciante conseguir uma boa torção segura antes de avançar para seus métodos mais complexos. E você pode usar essa postura simples e eficaz para liberar sua coluna no escritório, sem chamar muita atenção. Sua coluna agradecerá!



Torça principalmente através dos ombros; a cabeça e o pescoço acompanham o trajeto.

1. **Sente-se de lado numa cadeira com o encosto à sua esquerda, seus pés no chão, e os calcanhares diretamente abaixo dos joelhos.**
2. **Expire, gire para a esquerda, e segure os lados do encosto da cadeira com as mãos.**
3. **Enquanto inspira, estenda ou erga a coluna.**
4. **Enquanto expira, torça o tronco e a cabeça o máximo possível para a esquerda, como na Figura 12-1.**
5. **Repita do passo 1 ao 4, torcendo gradualmente cada vez mais com cada expiração, por 3 respirações (sem forçar) e depois mantenha a torção por 6 a 8 respirações.**
6. **Repita do passo 1 ao 5 com o lado oposto.**



Se seus pés não estiverem confortáveis no chão para a torção fácil na cadeira, eleve-os com um cobertor dobrado ou uma lista telefônica.



Figura 12-1:
Torção fácil
na cadeira.

Torção fácil sentada

Após você conseguir torcer-se confortavelmente enquanto estiver sentado na cadeira (veja a seção anterior), poderá transferir sua mais nova habilidade adquirida para o chão e tentar o exercício seguinte. Seus efeitos são similares aos da torção fácil na cadeira, e ajusta-se muito bem à prática regular do Yoga, uma grande parte das quais podem ser feitas no chão.

1. **Sente-se no chão com as pernas cruzadas numa posição simples e estenda sua coluna, de forma agradável e ereta.**
2. **Coloque a mão esquerda com a palma para baixo no topo do joelho direito.**
3. **Coloque a mão direita com a palma para baixo no chão por trás do seu quadril direito para apoiar-se.**
4. **Enquanto inspira, estenda sua coluna para cima.**
5. **Enquanto expira, torça o tronco e a cabeça para a direita (veja a Figura 12-2).**



Figura 12-2:
A torção fácil
sentada.

6. Repita do passo 4 ao 5 por três respirações, torcendo gradualmente cada vez mais a cada expiração (sem forçar), e depois mantenha a torção por 6 a 8 respirações.

7. Repita do passo 1 ao 6 com o lado oposto.



Se você tiver dificuldade em sentar-se ereto nesta torção sentada, use cobertores ou travesseiros para nivelar seus quadris com seus joelhos.

A torção sábia

A torção fácil na cadeira e a torção fácil sentada de que falamos a respeito nas seções anteriores são as torções yogues mais simples. Ao trocar suas pernas de posição, você poderá alterar o nível de dificuldade e também aumentar os benefícios de modo geral. A torção sábia faz exatamente isso para dar-lhe recompensas extras para seu investimento.

- 1. Sente-se no chão com as pernas estendidas para frente; flexione o joelho direito e coloque o pé direito no chão na parte de dentro da coxa esquerda, com os dedos apontados para frente.**
- 2. Coloque a mão direita, com a palma para baixo, no chão atrás de você; cubra a lateral do joelho direito com a palma da mão esquerda.**

3. Enquanto inspira, estenda ou erga a coluna.
4. Enquanto expira, torça o tronco e a cabeça para a direita como mostrado na Figura 12-3.



Figura 12-3:
Os iniciantes podem aproveitar os benefícios da variação da torção sábia.

5. Repita os passos 3 e 4, torcendo gradualmente cada vez mais a cada expiração, por três respirações (sem forçar), e depois mantenha a torção por 6 a 8 respirações.

6. Repita do passo 1 ao 5 com o lado oposto.



Se você tiver dificuldade em sentar-se ereto nesta torção sentada, use cobertores ou travesseiros para nivelar seus quadris com seus joelhos.



Essa postura é uma variação da clássica postura chamada *maricyasana*. A palavra em sânscrito *marici* (pronuncia-se *ma-ri-chi*) significa “raio de luz” e é o nome de um sábio ancião.

Torcendo-se enquanto Reclina-se

Todas as torções da seção anterior requeriam que você se sentasse ereto, mas os exercícios restantes neste capítulo pedem que você fique deitado — com uma torção (literal). Nas torções descritas nesta seção, você colheu todos os tipos de benefícios, incluindo o delicioso sentimento de relaxamento na coluna.

Torção supina com perna flexionada

A torção supina com perna flexionada é uma variação da clássica postura conhecida como *parivartanasana*. A palavra em sânscrito *parivartana* (pronuncia-se *pa-ri-var-ta-na*) significa “girar”.

Esta postura tem um efeito calmante na região lombar. Eis aqui como realizá-la:

- 1. Deite-se de costas com os joelhos flexionados e pés no chão, separados na largura dos quadris e estenda os braços para os lados como um T (alinhados com a parte de cima dos ombros) com as palmas para baixo.**
- 2. Enquanto expira, abaixe lentamente os joelhos flexionados para o lado direito enquanto gira a cabeça para o lado esquerdo (veja a Figura 12-4).**

Mantenha a cabeça no chão.

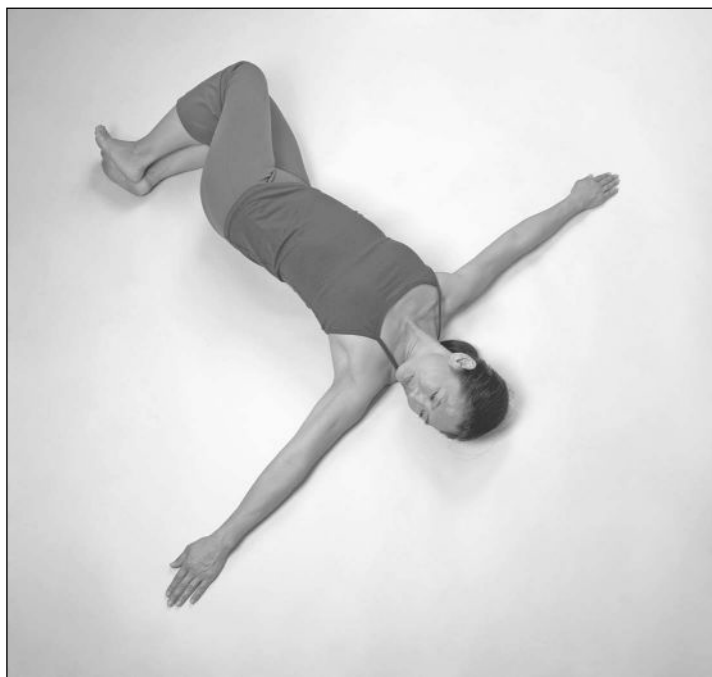


Figura 12-4:
Vire a cabeça
para a dire-
ção oposta
das pernas.

- 3. Enquanto inspira, leve seus joelhos flexionados de volta para o meio.**
- 4. Enquanto expira, abaixe lentamente os joelhos flexionados para o lado esquerdo enquanto gira a cabeça para a direita.**
- 5. Repita do passo 1 ao 4, alternando três vezes lentamente em cada lado, e depois mantenha a última torção em cada lado por 6 a 8 respirações.**

O canivete suíço

Esta postura, uma variação da clássica *jathara parivritti*, tonifica os órgãos abdominais e intestinos, e alonga a região lombar e os quadris. O *Jathara parivritti* (pronuncia-se *ja-tá-ra pa-ri-vri-ti*) significa “torção do abdome”. Apenas siga esses passos:

1. **Deite-se horizontalmente no chão com as pernas esticadas para baixo e estenda os braços para os lados como um T (alinhados com a parte de cima dos ombros) com as palmas para baixo.**
2. **Flexione o joelho direito e leve a coxa em direção ao abdome.**
3. **Enquanto expira, abaixe lentamente a perna direita flexionada para o lado esquerdo, e estenda-a a uma distância confortável.**
4. **Estenda o braço esquerdo no chão ao longo do lado esquerdo da sua cabeça (palma para cima), e depois vire a cabeça para a direita como mostrado na Figura 12-5.**

Mantenha sua cabeça no chão e tente visualizar linhas de energia saindo de seus braços e pernas.

5. **Repita do passo 1 ao 4, relaxe e depois fique no passo 4 por 6 a 8 respirações.**
6. **Repita do passo 1 ao 5 com o lado oposto.**



Figura 12-5:
Estenda o
braço e gire a
cabeça para
o lado oposto.

Torção supina com pernas estendidas: Jathara parivritti

Se você curtiu praticar o canivete suíço (veja a seção anterior), provavelmente gostará deste exercício um pouco mais exigente. Essa variação do *jathara parivritti* fornece-lhe os mesmos benefícios do canivete suíço, mas cria um alongamento ainda mais pronunciado da região lombar e dos quadris. E, claro, o alongamento é bom para seus músculos e coluna. Os passos seguintes mostram-lhe como ela funciona:

1. **Deite-se de costas com os joelhos flexionados e pés no chão, separados na largura dos quadris, e estenda os braços para os lados como um T, alinhados com a parte de cima dos ombros e com as palmas para baixo.**
2. **Flexione os joelhos e leve ambas as coxas em direção ao abdome.**
3. **Enquanto expira, abaixe lentamente as pernas flexionadas para o lado direito.**
4. **Estenda ambas as pernas a uma distancia confortável e depois vire a cabeça para a esquerda, como na Figura 12-6.**

Mantenha a cabeça no chão. Se essa postura for difícil, tente flexionar ambas as pernas um pouco mais.



Figura 12-6:
Mantenha a
cabeça no chão
enquanto a vira
e estende as
pernas.

5. Repita do passo 1 ao 4, relaxe e depois fique no passo 4 por 6 a 8 respirações.
6. Repita do passo 1 ao 5 com o lado oposto.

Nota: Na versão *clássica* (ensinada tradicionalmente) desta postura, os joelhos ficam esticados e as pernas ficam juntas repousadas no chão. Os braços ficam esticados e estendidos para os lados num ângulo reto com o tronco. A mão, que fica do mesmo lado que as pernas estendidas, segura a ponta do pé.

Capítulo 13

Postura Dinâmica: A Sequência Rejuvenescedora e a Saudação ao Sol

Neste Capítulo

- ▶ Tentando a saudação ao sol em 7 passos
 - ▶ Experimentando a saudação ao sol em 12 passos
-

O sol capturou há muito tempo a atenção da humanidade sobre seu poder revigorante. A veneração ao sol é uma das primeiras e mais naturais formas de expressão espiritual: pense sobre os sumérios, egípcios e maias. Mas em nenhum lugar essa homenagem ao espírito solar tem sido tão bem preservada quanto na civilização indiana nos últimos dez mil anos, onde diariamente milhões de pessoas apresentam seu respeito ao sol como parte de seus rituais diários.

Você não precisa ser um adorador do sol, contudo, para beneficiar-se com a saudação ao sol do Yoga (*surya namaskara*, pronuncia-se *su-ria na-mas-ca-ra*). Este exercício — uma sequência especial de posturas — é considerado tão profundo que muitas pessoas o usam por si só.



A saudação ao sol ajuda-o a lembrar-se da ideia yogue de que seu corpo é a luz do sol condensada. O gesto de saudação, chamado *namaskara mudra* em sânscrito (pronuncia-se *na-mas-ca-ra mu-drâ*), é uma saudação ao aspecto mais elevado de si mesmo — o espírito.

A técnica real e o número de passos para a saudação ao sol variam um pouco dentre as diferentes escolas e organizações de Yoga. É claro que cada escola afirma praticar a saudação ao sol original. Neste capítulo, focamos na melhor forma conhecida da saudação ao sol — uma sequência com 12 passos, introduzida na América no começo da década de 1950 pelo falecido Swami Vishnu Devananda, um discípulo do grande Swami Shivananda de Rishikesh, Índia. A princípio, contudo, introduzimos uma versão modificada com 7 passos realizada através de uma posição ajoelhada; é ideal para aqueles que ainda precisam desenvolver flexibilidade o suficiente, força muscular e capacidade física para efetuar a versão com 12 passos.

As origens da saudação ao sol

Ninguém sabe o quão antiga é a saudação ao sol, mas, no início do século XX, o Rajá de Oudh, representando um pequeno estado ao Norte da

Índia, encorajou todos os seus súditos a aprenderem e praticarem esta sequência de exercícios. Ele praticava pessoalmente a saudação ao sol para ter saúde e alegria.

Aquecendo-se para o Sol: Rejuvenescendo em 9 Passos

Você precisa de uma versão mais fácil da saudação ao sol? Tem dificuldade em ajoelhar-se (como requerido na saudação ao sol em 7 passos, ainda neste capítulo) ou seguir a sequência (como requerido na saudação ao sol em 12 passos, ainda neste capítulo)? Então tente a sequência de rejuvenescimento em 9 passos diretamente da Califórnia, usando a técnica de foco na respiração do Capítulo 5:

1. **Fique em pé na postura da montanha, com os pés abertos na largura dos quadris e os braços nas laterais do corpo (veja a Figura 13-1a).**
2. **Enquanto inspira, erga lentamente os braços pelos lados e acima da cabeça (veja a Figura 13-1b) e faça uma pausa.**
3. **Enquanto expira, flexione-se para frente pela cintura e coloque sua cabeça à frente dos joelhos e as mãos para frente no chão na postura de alongamento intenso (veja a Figura 13-1c).**

Mantenha seus braços e pernas moles (veja o Capítulo 3 para uma explicação sobre os Membros Flexíveis). Depois faça uma pausa.

4. **Flexione um pouco os joelhos e, enquanto inspira, movimente os braços pelos lados, mas apenas até meio caminho na posição em T (meia postura do alongamento intenso), como mostrado na Figura 13-1d.**

Faça uma breve pausa.

5. **Enquanto expira, dobre-se para baixo de novo e mantenha os braços na postura de alongamento intenso (veja a Figura 13-1e).**
6. **Enquanto inspira, movimente os braços pelos lados como asas e eleve o corpo novamente, ficando em pé com os braços acima da cabeça na postura em pé com os braços erguidos (veja a Figura 13-1f).**
7. **Enquanto expira, flexione os joelhos e agache-se a meio caminho do chão.**

Amoleça os braços, mas os mantenha acima da cabeça; olhe para frente (veja a Figura 13-1g).

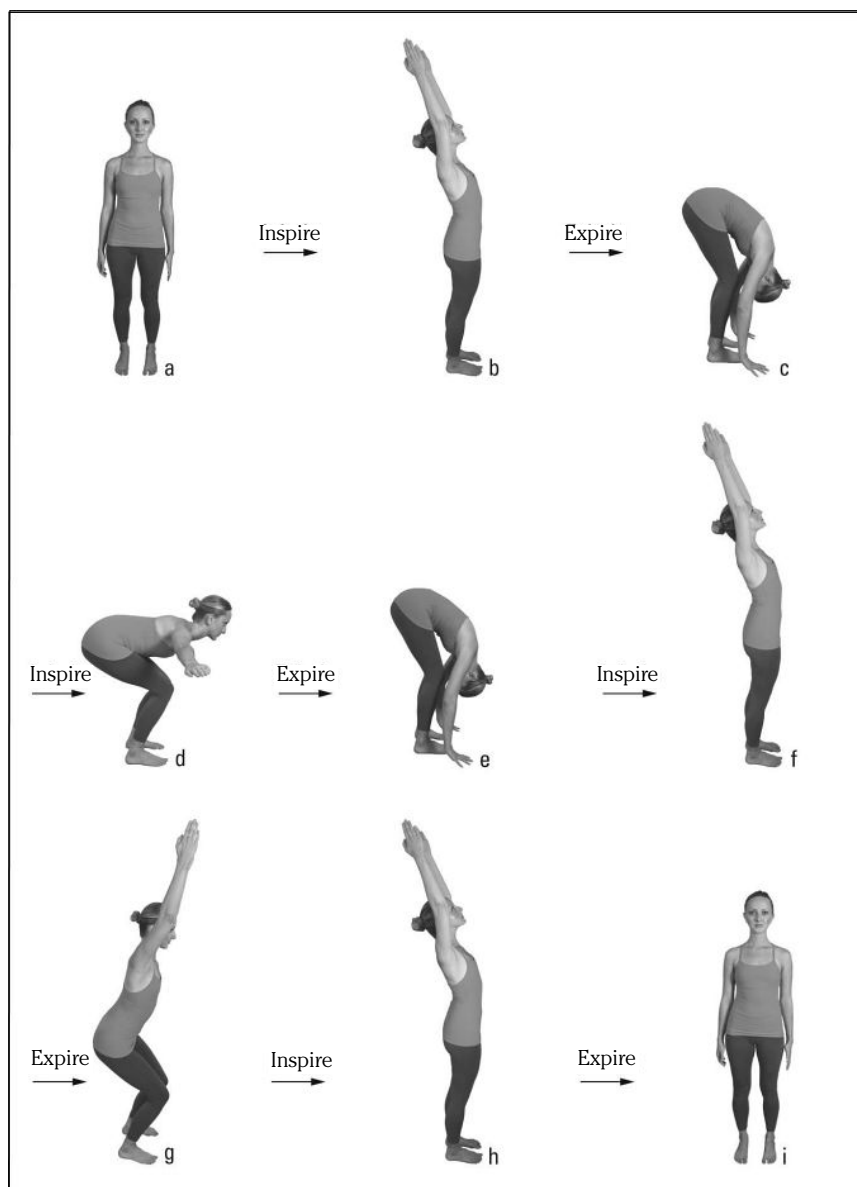


Figura 13-1:
A sequência
de rejuvenes-
cimento em
9 passos

8. Enquanto inspira, eleve seu tronco novamente, ficando em pé com os braços acima da cabeça na postura em pé com os braços erguidos (veja a Figura 13-1h).
9. Enquanto expira, retorne os braços às laterais do corpo como no passo 1 (veja a Figura 13-1i).

Repita toda a sequência de 6 a 8 vezes lentamente.



Para que fique mais difícil na última etapa, fique na meia postura de alongamento intenso (passo 4), na postura de alongamento intenso (passo 5) e no meio agachamento ou meia cadeira (passo 8) por 6 a 8 respirações.

Para torná-la ainda mais difícil, faça toda a sequência nas pontas dos pés.

Planando com a Saudação Ajoelhada em 7 Passos

Se ainda não estiver preparado para encarar a saudação ao sol em 12 passos, a seguinte variação em 7 passos pode lhe dar muitos benefícios e também ajudá-lo a entrar em forma para a variedade em pé. Use as técnicas de foco das respirações do peito para a barriga ou da barriga para o peito do Capítulo 5 e siga estes passos.



Apenas siga sua respiração — inspire quando estiver abrindo, e expire quando estiver dobrando. Mexa-se lentamente, fazendo pausa após cada inspiração e expiração.

1. **Sente-se sobre os calcanhares numa posição com os joelhos dobrados, eleve a coluna de forma agradável e ereta, e coloque as palmas juntas como se estivesse rezando, com o dedo polegar tocando o esterno (osso do peito) no meio do tórax (veja a Figura 13-2a).**
2. **Enquanto inspira, abra as palmas e erga delicadamente os braços para frente e acima da cabeça; erga as nádegas dos calcanhares, arqueie as costas, e olhe na direção do teto, como ilustrado na Figura 13-2b.**
3. **Enquanto expira, flexione-se para frente a partir dos quadris, coloque as palmas, braços e depois a testa no chão e faça uma pausa relaxando os quadris, como na Figura 13-2c.**
4. **Deslize as mãos adiante pelo chão até que seus braços estejam estendidos e depois deslize o peito para frente, flexionando os cotovelos, e arqueie-se para cima como na cobra II, conforme mostrado na Figura 13-2d.**

Volte ao Capítulo 11 para instruções sobre a cobra II.

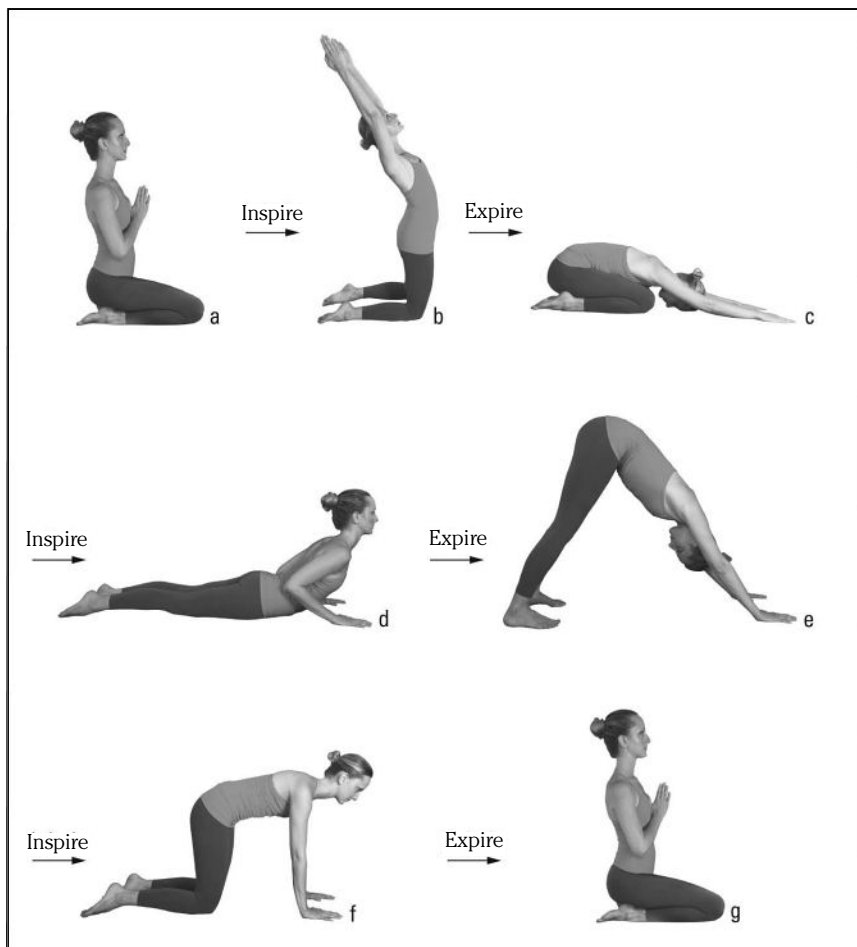


Figura 13-2:
A saudação
ao sol em
7 passos.

5. Enquanto expira, vire os dedos dos pés para baixo, erga os quadris, estenda as pernas e abaixe o peito, mantendo ambas as mãos no chão fazendo a postura do cachorro olhando para baixo (veja a Figura 13-2e).
6. Enquanto inspira, flexione os joelhos no chão e olhe para frente, como na Figura 13-2f.
7. Enquanto expira, sente-se sobre os calcanhares e recoloca as mãos na posição de saudação como no passo 1 (Figura 13-2g).

Repita toda a sequência de 3 a 12 vezes.

Espalhando luz sobre os benefícios da saudação ao sol

Respeitada por seus excelentes efeitos, a saudação ao sol supostamente fornece uma série de benefícios, incluindo os seguintes:

- ✓ Alonga sua coluna e fortalece os músculos que a suportam.
- ✓ Fortalece e alonga os braços e as pernas.
- ✓ Melhora a postura, coordenação e resistência.
- ✓ Complementa o delicado equilíbrio entre a tensão e o relaxamento muscular.
- ✓ Une corpo, respiração e mente.

✓ Concede (na maioria de suas formas) benefícios aeróbicos.

✓ Melhora a função pulmonar e a entrega de oxigênio aos músculos (incluindo o coração).

✓ Funciona bem (com modificações) com pessoas de todas as idades, de crianças a idosos.

Os mestres de Yoga alegam que a saudação ao sol tem profundas implicações psicológicas e espirituais porque estimula as energias vitais sutis, levando a um estado de consciência elevada. Não é de se estranhar que muitos vídeos de Yoga vendidos atualmente no mercado incluam a saudação ao sol!



Se você não conseguir sentar-se sobre os calcanhares nos passos 1 e 7, apenas mantenha as palmas na posição de oração e fique de joelhos no lugar. Você também pode dobrar um cobertor e colocá-lo sob os joelhos para ficar mais confortável.



Se achar que essa saudação em 7 passos é muito difícil para você, vá para a próxima seção e tente do passo 1 ao 3 da versão de 12 passos, até que você esteja pronto para mais.

Avançando para a Saudação ao Sol em 12 Passos

Para aproveitar os grandes benefícios desta sequência (assim como em todas as posturas do Yoga), realize cada parte com a completa participação de sua mente. Quando se levantar, levante-se de verdade; finque os pés firmemente no chão. Quando se flexionar ou alongar, flexione-se ou alongue-se com completa atenção. Sua mente faz da sua prática não só elegante, como também poderosa. Use qualquer técnica de respiração yogue do Capítulo 5 e siga estes passos:

1. **Comece com a posição em pé, com os pés abertos na largura dos quadris, e coloque as mãos juntas na posição de oração, com os polegares tocando o esterno (osso do peito) no meio do tórax, como na Figura 13-3a.**
2. **Enquanto inspira, abra levemente as palmas e erga os braços para frente e acima da cabeça; arqueie as costas, e olhe na direção do teto (Figura 13-3b).**

3. Enquanto expira, flexione-se para frente a partir dos quadris, amoleça os joelhos (como nos Membros Flexíveis, descritos no Capítulo 3), e coloque as mãos no chão; coloque a cabeça o mais próximo possível das pernas, como mostrado na Figura 13-3c.
4. Enquanto inspira, flexione o joelho esquerdo e dê um passo para trás numa genuflexão.

Certifique-se de que seu joelho esquerdo esteja diretamente sobre o tornozelo e a coxa esteja paralela ao chão, para que, assim, seu joelho forme um ângulo reto. Olhe para frente; a Figura 13-3d fornece uma visão deste passo.
5. Enquanto expira, coloque o pé esquerdo para trás, ao lado do direito, e mantenha a posição de flexão; se ficar com os braços cansados, flexione os joelhos no chão e faça uma pausa sobre as mãos e os joelhos (veja a Figura 13-3e).
6. Inspire e, depois, enquanto expira, abaixe os joelhos (a partir da flexão), o peito e o queixo para o chão, mantendo as nádegas para cima, como ilustrado na Figura 13-3f.
7. Enquanto inspira, deslize o peito para frente, ao longo do chão, e arqueie as costas na postura da cobra II, como na Figura 13-3g.
8. Enquanto expira, vire os dedos dos pés para baixo, erga os quadris, estenda as pernas e abaixe o peito, mantendo ambas as mãos no chão, como na Figura 13-3h.
9. Enquanto inspira, dê um passo com o pé direito para frente entre as mãos, e olhe para frente (veja a Figura 13-3i).
10. Enquanto expira, dê um passo com o pé esquerdo para frente, de forma que fique paralelo e plano com o direito; amoleça os joelhos numa flexão para frente, como no passo 3 e na Figura 13-3j.
11. Enquanto inspira, erga os braços pela frente e para acima da cabeça, ou pelos lados como asas, e depois arqueie as costas e olhe para cima, como no passo 2 e indicado na Figura 13-3k.



Se você tiver problemas nas costas, levantar da flexão para frente com os braços para frente ou para os lados talvez cause algum desconforto. Se for o caso, pode tentar rolar para cima: mantenha o queixo no peito e role para cima, empilhando uma vértebra após a outra, com os braços pendurados nas laterais, e a cabeça subindo por último. Quando finalmente estiver erguido, coloque os braços para frente e depois acima da cabeça, arqueie um pouco as costas e olhe para cima.

12. Enquanto expira, volte com as mãos para a posição de oração como no passo 1 e na Figura 13-3l.

Repita toda a sequência de 3 a 12 vezes. Primeiro, comece com o pé direito e, depois, alterne com o pé esquerdo, para um número igual de repetições (cada lado conta como uma meia sequência).



Se estiver preparado para grandes desafios, considere as saudações ao sol avançadas no *Power Yoga For Dummies* de Doug Swenson (Wiley) do sistema Ashtanga Yoga, ou procure na internet sobre a saudação ao sol da Iyengar ou as várias sequências “correntes”.

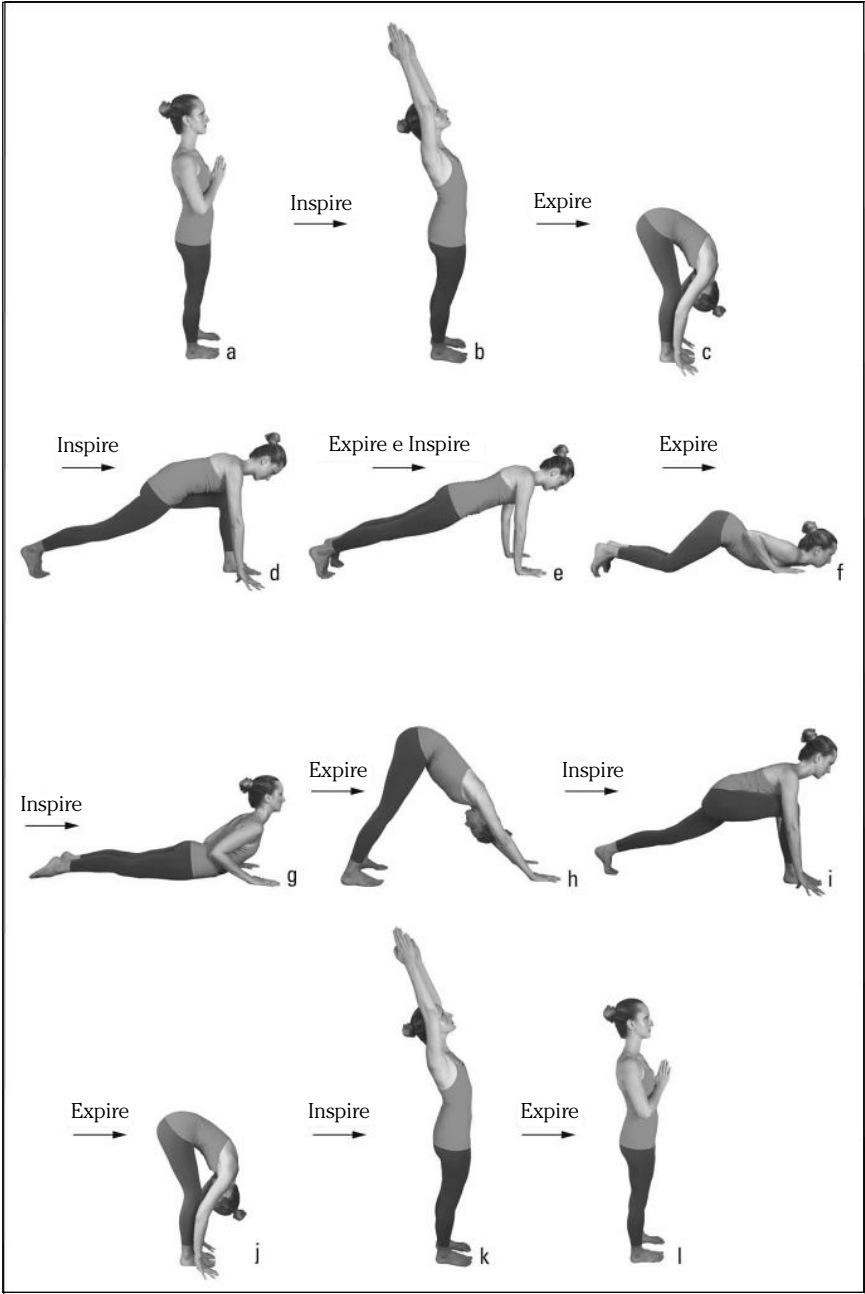


Figura 13-3:
A saudação
ao sol em
12 passos.

Capítulo 14

Uma Rotina Recomendada para Iniciantes Homens e Mulheres

Neste Capítulo

- Permanecendo atualizado nos princípios básicos do Yoga
 - Apresentando uma básica rotina yogue para iniciantes
-

A rotina yogue deste capítulo é uma sequência testada e aprovada por mim (Larry) no Prime of life Yoga de Larry Payne e é uma excelente forma para um iniciante começar. Ensinada em todo o mundo, esta sequência ajudou milhares de pessoas — incluindo a equipe do Museu J. Paul Getty em Los Angeles e, um pouco mais afastado da base de operações, cem membros da Organização Mundial de Presidentes (uma organização internacional diferente e bem-sucedida de CEOs) numa reunião a caminho do Polo Norte. A rotina é segura e possível, e inclui segmentos que reduzem o estresse e aumenta a força, flexibilidade, vigor e vitalidade gerais.

Começando Devagar e com Sabedoria

A maioria das pessoas acha que pode incorporar com sucesso entre 15 e 20 minutos de prática de um novo empreendimento ao seu dia regularmente. Este capítulo fornece-lhe um pouco da rotina *asana* na medida certa para ajudá-lo a dar o primeiro passo na prática do Yoga. Ao praticar esta rotina de três a seis vezes por semana, perceberá melhoras na flexibilidade, na tonificação, no fortalecimento muscular e na concentração. Muito provavelmente, perceberá também um grande número de benefícios, tais como na resistência, digestão e no sono.

Quando estiver praticando as posturas que descrevemos na seção seguinte, siga as diretrizes de respiração e movimento ou simplesmente fique em cada postura por seis a oito respirações.



Devido ao fato de essa ser talvez sua primeira experiência com o Yoga — e você talvez tenha ido diretamente para este capítulo —, segue uma rápida viagem através dos princípios que você precisa manter em mente:

- ✓ **O Yoga não é uma competição.** Seja paciente. Se seguir estas diretrizes, melhorará com o tempo não importa em que nível comece.
- ✓ **Comece e termine as posturas lentamente.** Nunca corra com sua sessão de Yoga. Lembre-se de que terminar uma postura é uma parte integral da postura por si só.
- ✓ **Use a respiração yogue por toda a rotina e faça uma breve pausa após cada inspiração e expiração.** O Capítulo 5 fornece mais informações sobre a respiração yogue.
- ✓ **Desafie-se, mas sem esforço.** O Yoga nunca deve machucar ou causar dor. Dê uma olhada nos Capítulos 2 e 3 para saber sobre a correta atitude do Yoga.
- ✓ **Mexa-se tranquilamente no começo ou no término de uma postura por várias vezes antes de manter a postura.** Fazer isso prepara seu corpo para um alongamento profundo e ajuda-o a concentrar-se no elo entre o corpo, a respiração e a mente, conforme falado no Capítulo 5.
- ✓ **Não mude a ordem da sequência e pegue ao acaso a postura que quiser.** Todas as rotinas têm uma ordem especial ou sequência para oferecer-lhe o máximo de benefícios (para mais detalhes sobre como agrupar suas próprias rotinas, veja o Capítulo 15).

Testando uma Divertida Rotina de Iniciante

Conforme for realizando as posturas nesta curta rotina, perceba como você começa dando ao corpo e à mente a possibilidade de transição de sua atividade anterior, como mexe o corpo em diversas direções e como termina a rotina com repouso. Esses são alguns dos elementos fundamentais de uma rotina yogue bem balanceada apesar de sua duração. Use o foco na respiração (comentado no Capítulo 5) por toda a rotina.

Postura do cadáver

1. Deite-se de costas na horizontal, com os braços relaxados ao longo do corpo e as palmas para cima, como mostrado na Figura 14-1.



Figura 14-1:
Postura do
cadáver.

2. **Inspire e expire pelo nariz lentamente, por 8 a 10 respirações.**

Faça uma breve pausa após cada inspiração e expiração.

Deitando-se com os braços erquidos

1. **Deite-se na postura do cadáver (veja a seção anterior) com os braços relaxados nas laterais do corpo e com as palmas para baixo, como ilustrado na Figura 14-2a.**



Figura 14-2:
Deitando-se
com os bra-
ços erquidos.

2. **Enquanto inspira, erga lentamente os braços acima da cabeça e toque o chão atrás de você, como na Figura 14-2b.**

Faça uma breve pausa.

3. **Enquanto expira, retorne os braços às laterais do corpo como no passo 1.**
4. **Repita os passos 2 e 3 de seis a oito vezes.**

Postura do joelho na direção do peito

1. **Deite-se de costas com os joelhos flexionados e os pés no chão.**
2. **Enquanto expira, leve o joelho direito em direção ao peito e estenda a perna esquerda para baixo.**

Segure a canela bem abaixo do joelho (veja a Figura 14-3). Se tiver problemas no joelho, segure a parte de trás da coxa, no lugar.

3. **Fique no passo 2 por 6 a 8 respirações e, depois, repita com o lado esquerdo.**

Figura 14-3:
Postura do
joelho na
direção do
peito.

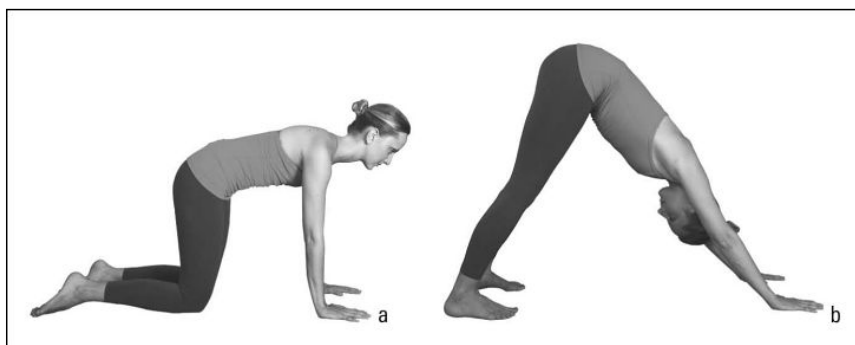


Postura do cachorro olhando para baixo

1. Comece sobre quatro apoios, coloque as mãos diretamente abaixo dos ombros, com as palmas espalhadas no chão e os joelhos diretamente abaixo dos quadris.

Estique os braços, mas não trave os cotovelos. A Figura 14-4a mostra como fazer.

Figura 14-4:
Cachorro
olhando para
baixo.



2. Enquanto expira, erga e estique (mas não trave) os joelhos.

Enquanto seus quadris se levantam, leve a cabeça para baixo numa posição neutra, de forma que suas orelhas fiquem entre os braços, como na Figura 14-4b. Se possível, pressione os calcanhares no chão e a cabeça na direção dos pés (pare se estiver forçando o pescoço).

3. Enquanto inspira, volte à posição sobre quatro apoios como no passo 1.
4. Repita do passo 1 ao 3 três vezes e depois fique no passo 2 por 6 a 8 respirações.

Postura da criança

1. Comece sobre quatro apoios, coloque os joelhos separados na largura dos quadris, com as mãos bem abaixo dos ombros.

Você quer que seus cotovelos fiquem esticados, mas não travados.

2. Enquanto expira, sente-se sobre os calcanhares; repouse o tronco sobre as coxas e a testa no chão.

Você não precisa se sentar até o fim.

3. Deixe os braços para trás no chão, ao lado do tronco, com as palmas para cima, ou deixe seus braços relaxados para frente com as palmas no chão.
4. Feche os olhos e fique nesta posição dobrada por 6 a 8 respirações (veja a Figura 14-5).



Figura 14-5:
Postura da
criança.

Postura do guerreiro I

1. Fique em pé na postura da montanha (reveja o Capítulo 7) e dê um passo para frente de aproximadamente 1 metro (ou da largura de uma perna) com o pé direito, enquanto expira.

Gire o pé esquerdo para fora (de forma que os dedos fiquem apontados para a esquerda) caso precise de mais estabilidade.

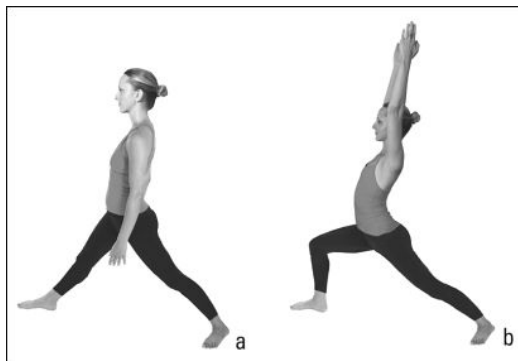
2. Coloque as mãos no topo dos quadris e alinhe a parte de frente da pelve.

Solte as mãos e pendure os braços como na Figura 14-6a.

3. Enquanto inspira, erga os braços para frente e acima da cabeça e flexione o joelho direito num ângulo reto, de forma que fique bem acima do tornozelo, e sua coxa fique paralela ao chão.

Dê uma olhada na Figura 14-6b para ter uma ilustração.

Figura 14-6:
Postura do guerreiro I.



4. **Amoleça os braços (veja o Capítulo 3 para ter uma descrição dos Membros Flexíveis) e coloque as palmas uma na direção da outra.**

Se sentir desconforto na região lombar, incline levemente o tronco na direção da perna dianteira até que suas costas liberem qualquer tensão que possa existir. Olhe para frente.

5. **Repita os passos 3 e 4 três vezes e depois se mantenha uma vez no lado direito por 6 a 8 respirações.**
6. **Repita do passo 1 ao 5 com o outro lado (o esquerdo).**

Postura do alongamento intenso

1. **Comece com a postura da montanha (reveja o Capítulo 7) e erga os braços para frente e acima da cabeça enquanto inspira (veja a Figura 14-7a).**

2. **Enquanto expira, flexione-se para frente através dos quadris.**

Quando sentir um puxão na parte de trás das pernas, amoleça os joelhos (veja o Capítulo 3 para obter mais informações sobre os Membros Flexíveis) e pendure os braços como na Figura 14-7b.

Se sua cabeça não estiver próxima aos joelhos, flexione-os mais. Se tiver flexibilidade, estique os joelhos, mantendo-os amolecidos. Relaxe a cabeça e o pescoço para baixo.

3. **Expirando, role o corpo como uma boneca de pano, empilhando as vértebras uma de cada vez.**

Volte ao Capítulo 8 para opções mais avançadas para levantar-se de uma flexão para frente.

4. **Repita do passo 1 ao 3 três vezes e depois fique para baixo, no passo 2, por 6 a 8 respirações.**

Figura 14-7:
Postura do
alongamento
intenso.



Postura do triângulo torcido

1. Fique em pé na postura da montanha (veja o Capítulo 7) e dê um passo para a direita de aproximadamente 1 metro (ou da largura de uma perna) com o pé direito, enquanto expira.
2. Enquanto inspira, erga os braços para os lados, paralelos à linha dos ombros (e ao chão), de forma que os ombros formem um T com o tronco, como mostrado na Figura 14-8a.
3. Enquanto expira, flexione-se para frente através dos quadris e depois coloque a mão direita no chão, próximo à parte de dentro do pé esquerdo.

Figura 14-8:
Postura do
triângulo
torcido.



4. Erga o braço esquerdo na direção do teto e olhe para cima na direção da mão esquerda, como na Figura 14-8b.

Amoleça os joelhos e os braços. Flexione o joelho esquerdo ou mova a mão direita para longe do pé esquerdo e mais para baixo do tronco se sentir tensão ou desconforto.

5. Repita do passo 2 ao 4 pelo mesmo lado três vezes e depois fique para baixo, no passo 4, por 6 a 8 respirações.

6. Repita do passo 1 ao 5 com o lado direito.



Você pode forçar ou pressionar seu pescoço nesta postura, então vire o pescoço para baixo se sentir-se desconfortável.

Postura do ângulo em pé

1. Fique em pé na postura da montanha (reveja o Capítulo 7) e dê um passo para a direita de aproximadamente 1 metro (ou da largura de uma perna) com o pé direito, enquanto expira.
2. Enquanto inspira, erga os braços para os lados, paralelos à linha dos ombros (e ao chão), de forma que os ombros formem um T com o tronco, como mostrado na Figura 14-9a.

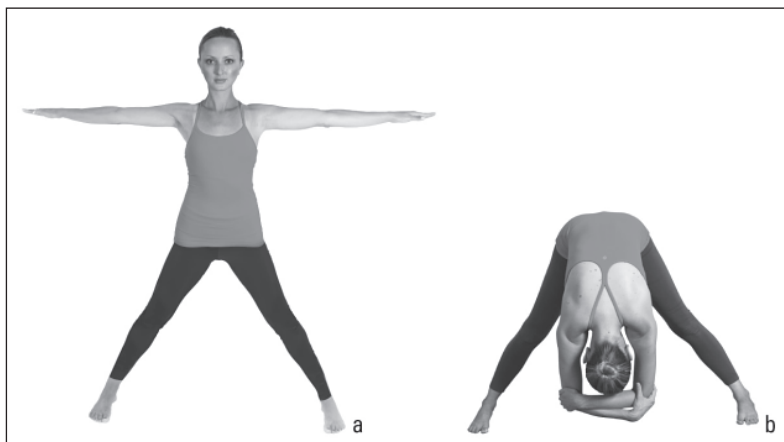


Figura 14-9:
Postura do
ângulo em pé.

3. Enquanto expira, flexione-se para frente através dos quadris e amoleça os joelhos.
4. Segure os cotovelos com as mãos dos lados opostos e deixe o tronco e os braços pendurados.
5. Fique dobrado nesta postura (como na Figura 14-9b) por 6 a 8 respirações.

O karatê kid

1. Fique em pé na postura da montanha (debatida no Capítulo 7) e erga os braços para os lados, paralelos à linha dos ombros (e ao chão), de forma que formem um *T* com o tronco enquanto inspira.
2. Estabilize-se e focalize um ponto no chão entre 3 a 3,5 metros à sua frente.
3. Enquanto expira, flexione e erga o joelho esquerdo na direção do peito, mantendo a perna direita esticada, como mostrado na Figura 14-10, e fique assim por 6 a 8 respirações.



Figura 14-10:
O karatê kid.

4. Repita do passo 1 ao 3 com as pernas invertidas.



Após se estabilizar na postura do karatê kid, tente estender sua perna flexionada para frente e para cima. Trabalhe gradualmente com a completa extensão da perna esquerda para que fique paralela ao chão — tome o tempo necessário. Tente este passo adicional com ambos os lados.

Postura do cadáver de novo

Repita o exercício da postura do cadáver (como descrito mais cedo na seção “Postura do cadáver” e na Figura 14-1). Permaneça nela por 8 a 12 respirações ou escolha uma das técnicas de relaxamento do Capítulo 4.

Indo Além do Começo

Após sentir-se confortável com a rotina dos iniciantes deste capítulo, pode expandi-la e adicionar variedades ao seguir as diretrizes que apresentamos no Capítulo 15, em que o ensinamos a desenvolver seu próprio programa de Yoga. Se você for jovem e estiver em forma, talvez queira tentar as rotinas no Capítulo 17. Se estiver na meia-idade ou mais velho, ou ainda não se exercitou o suficiente, o Capítulo 18 fornece rotinas menos árduas (mas igualmente benéficas).

É claro que após sentir um gostinho do Hatha Yoga, você talvez queira ter aulas particulares ou em grupo para ter uma segunda opinião, elevar sua moral ou simplesmente para praticar — com a confiança renovada — na companhia dos outros.



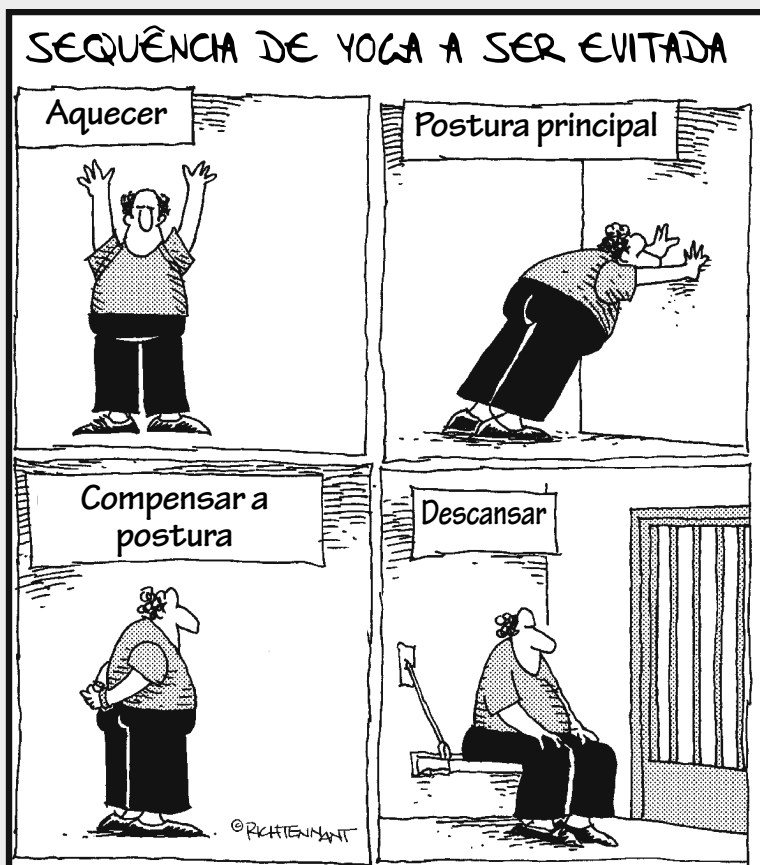
Praticar por conta própria é legal, mas nada substitui trabalhar com um professor. Antes de aprofundar-se muito pelos caminhos do Yoga, recomendamos que peça a um professor de Yoga que veja se você tem algum mau hábito postural e, se quiser, que lhe dê algumas sugestões para tomar o próximo passo.

Parte III

Yoga Criativo

A 5ª Onda

por Rich Tennant



Nesta parte. . .

A variedade é o tempero da vida, e confiamos que você logo progredirá ao ponto de querer misturar um pouco sua rotina de iniciante. Nesta parte, revelamos os elementos que você precisa para desenvolver suas próprias rotinas usando as posturas com as quais já está familiarizado e mais.

Também mostramos como o Yoga se adapta às pessoas de todas as idades e fases — gravidez, infância, jovens e inquietos, terceira idade —, com alguns exemplos para ajudar você e os seus a começarem. Terminamos com uma discussão firme e eficiente sobre suportes, que podem ser de grande ajuda em sua prática.

Capítulo 15

Desenvolvendo Seu Próprio Programa de Yoga

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo a postura sequencial
- ▶ Aquecendo-se para sua sessão
- ▶ Explorando as posturas principais e compensadoras
- ▶ Descansando durante sua rotina
- ▶ Usando a Clássica Fórmula para criar rotinas que se adaptem ao seu tempo

A arte e a ciência da sequência no Yoga são chamadas *vinyasa krama* (pronuncia-se *vi-nia-sa cra-ma*). Na linguagem sânscrita, a palavra *vinyasa* significa “colocação” e *krama* significa “passo” ou “processo”. Esse conceito é geralmente chamado de “fluxo”. O fluxo das posturas é muito importante, e prestar atenção à sequência adequada pode ajudá-lo a obter o máximo de benefício de sua sessão do Hatha Yoga.

Antes de experimentar as várias posturas do Yoga, você precisa saber como combiná-las corretamente. Quanto mais souber sobre a sequência, melhor. Entender a sequência é como descobrir como destrancar a porta de um cofre de um banco. Talvez você tenha a lista de todos os números certos, mas, se não souber a combinação correta, nunca abrirá a porta dos tesouros escondidos no cofre. Neste capítulo, damos-lhe a combinação secreta, as regras essenciais para uma sequência postural, para que, dessa forma, possa criar um programa de Yoga que seja adequado para você.



Se estiver lidando com algum problema de saúde específico, você precisa fazer um trabalho personalizado, sob a orientação de seu médico, com um terapeuta de Yoga ou outro profissional de saúde. Este capítulo foca o Hatha Yoga sob a ideia do “faça você mesmo” para o condicionamento geral e redução do estresse. Enfatizamos a prevenção em vez da terapia.

Aplicando as Regras da Sequência

A sequência das posturas depende, em geral, do formato de sua sessão de Yoga, que, por sua vez, depende dos seus objetivos específicos. O que você pretende ao praticar Yoga? O que espera conseguir? Está interessado num simples programa de redução de estresse, ou quer montar uma rotina para o condicionamento geral? Após definir sua meta, precisará de um plano que o guie com segurança e inteligência em seu objetivo. Um bom plano inclui estas considerações:

- ✓ Seu ponto de partida.
- ✓ Sua próxima atividade.
- ✓ Seu tempo disponível.

Levar esses fatores em consideração ajuda-o a manter-se no momento durante sua sessão de prática.

Após estabelecer seus objetivos, estará pronto para aplicar as regras de sequência para conseguir o melhor fluxo possível dos exercícios. Sequenciar tem muitas abordagens, e nós o encorajamos a consultar um professor qualificado (veja o Capítulo 2 para saber mais sobre como definir os objetivos e escolher um professor). Contudo, você não pode errar quando levar em consideração as quatro categorias a seguir:

- ✓ Aquecimento ou preparação.
- ✓ Posturas principais.
- ✓ Compensação.
- ✓ Descanso.

Conhecendo seu horário

No começo de minha carreira como professor, antes que eu (Larry) tivesse aprendido a sequenciar, recebi um telefonema de um executivo de alto nível e altamente estressado de uma grande corporação para que eu organizasse uma sessão privada de Yoga em seu escritório. Ensinei-lhe uma rotina de 30 minutos e depois pedi que ele se deitasse no chão com os pés sobre uma cadeira. Cobri seus olhos, recomendei que fizesse longas expirações e depois lhe ofereci um longo relaxamento orientado. Ele parecia tão relaxado e tão confortável que não quis perturbá-lo quando chegou a hora de eu ir embora.

Ele já tinha me pagado, então fui embora pensando que ele gostaria de continuar o relaxamento por conta própria. O que eu não sabia era que ele iria fazer uma apresentação logo depois da aula. Sua secretária teve de acordá-lo às pressas, e ele ficou tão aéreo durante sua apresentação que foi acusado de usar drogas. Moral da história: nunca pague seu instrutor de Yoga antes do tempo. Brincadeirinha. A verdadeira moral da história é que você deve sempre levar em consideração sua próxima atividade quando programar sua sessão de Yoga.



Siga cada instrução passo a passo cuidadosamente para evitar machucar-se e também para aproveitar ao máximo seus benefícios. Sempre comece e termine uma postura lentamente e faça uma pausa após a inspiração e a expiração; damos-lhe os detalhes sobre a forma correta de respirar no Capítulo 5.

A primeira parte deste capítulo inclui alguns aquecimentos, compensação e posturas de descanso. As posturas principais são faladas mais cedo neste livro e são comentadas por todo o capítulo. A segunda parte do capítulo lhe dá a receita para desenvolver sua própria rotina de Yoga usando esses conceitos.

Começando os Aquecimentos

Qualquer exercício físico requer o aquecimento adequado, e o Yoga não é uma exceção. Os exercícios de aquecimento aumentam a circulação sanguínea nas partes do corpo que você está para usar e torna-o mais consciente sobre essas áreas do seu ser físico. O que diferencia o aquecimento yogue (chamado *posturas de preparação*) é que você o faz lenta e deliberadamente com a respiração consciente e atenta. É perfeito para a sessão de Yoga.

Eis aqui alguns benefícios do aquecimento yogue:

- ✓ Traz conscientização e presença de espírito.
- ✓ Permite que você teste seu corpo antes de realizar as posturas.
- ✓ Eleva a temperatura e o suprimento sanguíneo dos músculos, juntas e tecido conjuntivo.
- ✓ Prepara seu corpo para demandas mais difíceis e reduz a possibilidade de lesão ou tensão muscular.
- ✓ Aumenta o suprimento de oxigênio e nutrientes, fornecendo desta forma mais resistência para a prática.
- ✓ Previne dores musculares.

Você normalmente realiza as posturas de aquecimento *dinamicamente*, o que significa que você se move para começá-las e terminá-las. Geralmente, os aquecimentos de Yoga mais seguros são as torções para frente e as sequências fáceis que dobram e desdobram o corpo. A Figura 15-1 mostra alguns dos nossos exercícios de aquecimento recomendados. Você pode escolher entre várias posições reclinadas, sentadas e em pé neste capítulo. Normalmente, duas ou três posturas são usadas num aquecimento adequado.



Se você tiver problemas de disco na região lombar, as flexões para frente podem não ser um bom método de aquecimento. Consulte seu médico ou quiroprático.

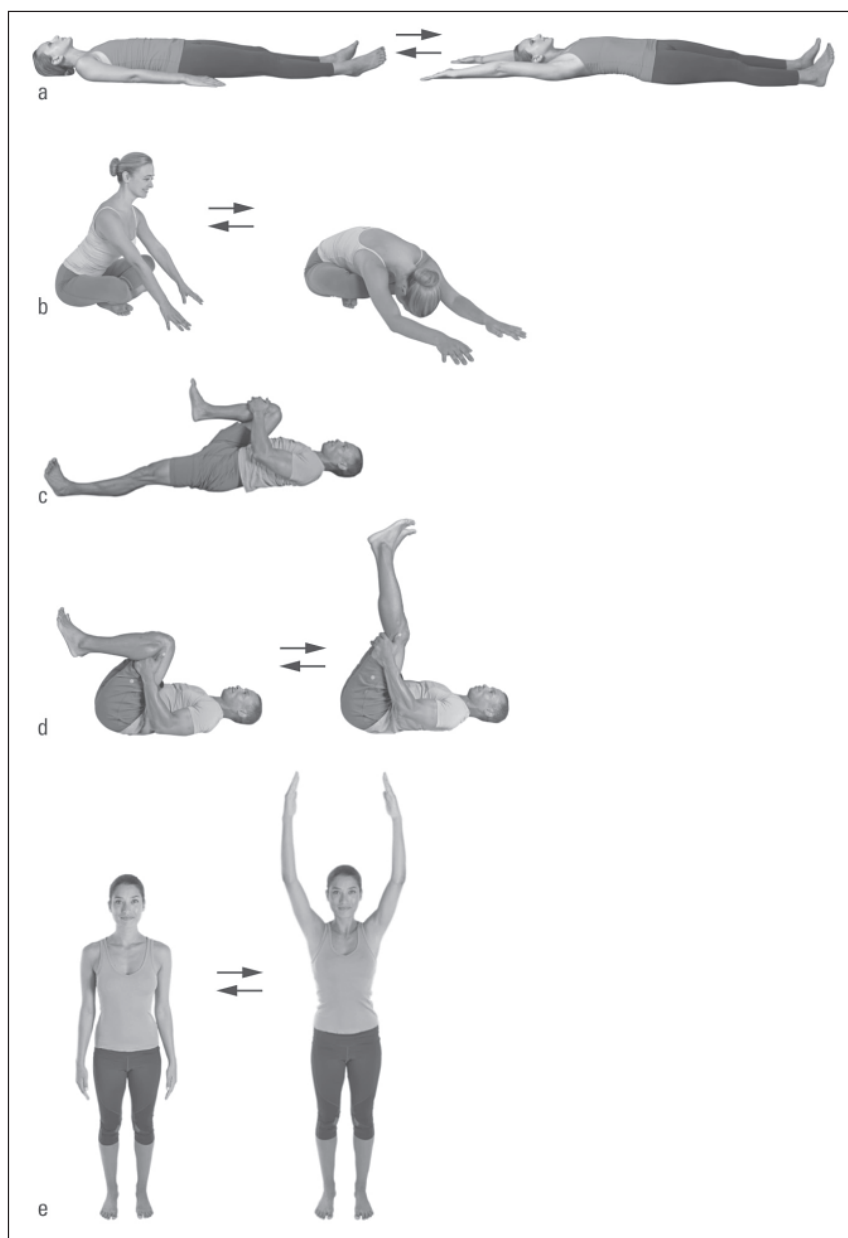


Figura 15-1:
O aquecimen-
to geralmente
inclui flexões
e alongamen-
tos suaves.

As posturas de aquecimento ou preparação são também usadas por toda a rotina conhecida por preceder ou aumentar o efeito das posturas principais (veja a Figura 15-2 para ter alguns exemplos). Por exemplo, a perna é erguida logo antes de uma flexão sentada para frente, para alongar os tendões; a postura da mesa de dois pés é logo antes da postura invertida sobre os ombros.



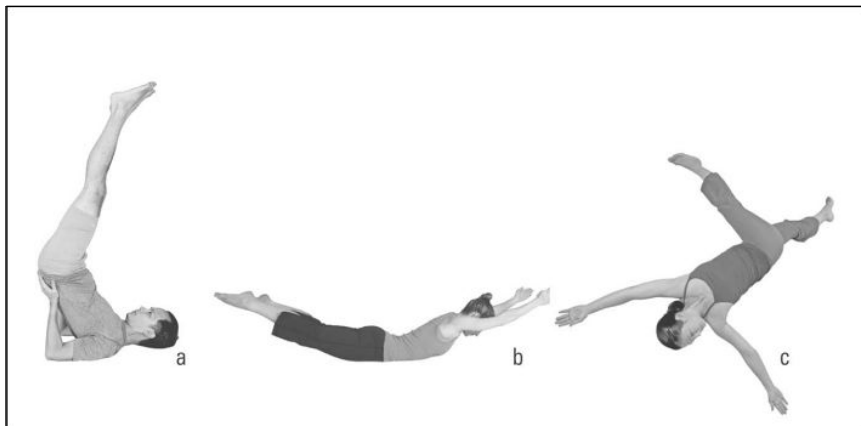
Figura 15-2:

As posturas de aquecimento ajudam a prepará-lo para específicas posturas principais.



Evite aquecer-se com as posturas mais complexas, tais como as invertidas sobre os ombros (veja a Figura 15-3a), retroflexões avançadas (Figura 15-3b) ou torções profundas (Figura 15-3c). Nós também sugerimos que evite um treinamento pesado cardiovascular antes de uma prática de Yoga árdua, porque você pode ter câibras musculares.

Figura 15-3:
Evite aque-
cer-se com
posturas
complexas.



Posturas de aquecimento reclinadas

A maioria dos praticantes de Yoga gosta dos exercícios reclinados (*supino*), porque as posturas são basicamente relaxantes. Quando você as combina com os aquecimentos, a mistura permite efetivamente que aqueça os músculos específicos ou os grupos musculares enquanto mantém os outros músculos em repouso. Você assovia e chupa cana ao mesmo tempo.

Os exercícios de aquecimento a seguir requerem que você comece com a postura do cadáver (ou postura da morte), que descrevemos no Capítulo 4. Esses exercícios ajudam você a ficar revigorado até mesmo quando começa sua sessão de Yoga morto de cansado (trocadilho intencional).

Deitando-se com os braços erguidos

Muitos dos músculos que vão para o pescoço começam entre a omoplata. Erguer os braços leva circulação sanguínea para os locais de tensão. Você pode ter uma ilustração na Figura 15-1a.

1. **Deite-se de costas na horizontal, com os braços relaxados para os lados e as palmas para baixo.**
2. **Enquanto inspira, erga lentamente os braços acima da cabeça e toque o chão.**
3. **Enquanto expira, coloque os braços novamente nas laterais do corpo, como no passo 1.**
4. **Repita do passo 1 ao 3, seis a oito vezes.**

A respiração dupla

Se você quiser duplicar seu prazer, a respiração dupla aumenta a liberação da tensão no corpo e prepara os músculos para as posturas principais.

1. **Repita os passos 1 e 2 da postura deitada com os braços erguidos da seção anterior.**

2. **Após erguer os braços acima da cabeça na inspiração, deixe-os no chão acima da cabeça e expire profundamente.**

Seus braços devem permanecer onde estão por outra inspiração enquanto você faz um alongamento profundo de todo o seu corpo, da ponta dos dedos dos pés à ponta dos dedos das mãos.

3. **Na próxima expiração, recoloque seus braços nas laterais do corpo e relaxe as pernas; repita de 3 a 4 vezes.**

Postura do joelho na direção do peito

Use essa postura tanto para o aquecimento quanto para a compensação. A postura do joelho para o peito também é um clássico nos programas da região lombar (veja o Capítulo 22 para saber mais sobre a Yogaterapia para problemas na região lombar). A Figura 15-1c mostra como ela se parece.

1. **Deite-se de costas com os joelhos flexionados e os pés no chão.**
2. **Enquanto expira, coloque o joelho direito no peito, segurando a canela logo abaixo do joelho.**

Se você tiver problemas no joelho, segure a parte posterior da coxa no lugar da canela.

3. **Se conseguir fazê-lo confortavelmente, estique a perna esquerda no chão.**

Se você tiver problema nas costas, entretanto, mantenha o joelho esquerdo flexionado.

4. **Repita do passo 1 ao 3 com o outro lado, segurando cada lado por 6 a 8 respirações.**

Extensão dupla da perna

Este exercício, que usa ambas as pernas simultaneamente, tem uma função dupla. Prepara a região lombar e alonga delicadamente os tendões das pernas.

Veja a Figura 15-1c.

1. **Deite-se de costas e coloque os joelhos flexionados na direção do peito.**
2. **Segure a parte de trás das coxas no comprimento dos braços.**
3. **Enquanto inspira, estenda ambas as pernas perpendicularmente ao chão; enquanto expira, flexione ambas as pernas de novo.**
4. **Repita os passos 2 e 3, seis a oito vezes.**

Alongamento dos tendões das pernas

Sem os tendões das pernas (os músculos e os tendões relacionados), você teria de deixar seus dedos fazerem todo o trabalho. Os tendões das pernas podem se ferir muito facilmente, principalmente se forem trabalhados exageradamente, então, você precisa prepará-los adequadamente para o exercício. Veja a Figura 15-4 para ter uma ideia.

1. Deite-se de costas com as pernas esticadas, coloque os braços ao longo do corpo com as palmas para baixo.
2. Flexione apenas o joelho esquerdo e coloque o pé deste lado no chão (veja a Figura 15-4a).
3. Enquanto expira, erga a perna direita o mais esticada possível (veja a Figura 15-4b). Enquanto inspira, recoloque a perna direita no chão.

Mantenha a cabeça e os quadris no chão.

4. Repita os passos 3 e 4 três vezes e, depois, com as mãos entrelaçadas na parte de trás da coxa erguida logo acima do joelho, mantenha a perna no lugar por 6 a 8 respirações (veja a Figura 15-4c).
5. Repita do passo 1 ao 4 com o outro lado.



Figura 15-4: Destransque os tendões das pernas e abra as portas para muitas posturas yogues.



Apoie a cabeça num travesseiro ou cobertor dobrado se a parte de trás do seu pescoço ou garganta ficar tensionada quando você erguer ou abaixar a perna.

Postura da mesa de dois pés: Dvipada pitha

Você pode usar esse exercício como aquecimento ou compensação e como uma postura principal. O termo em sânscrito *dvipada* significa “dois pés” e *pitha* significa “sentado”, o que é um sinônimo de *asana* (pronuncia-se *dvi-pa-da pi-ta*).

1. Deite-se de costas com os joelhos flexionados, os pés no chão, distanciados entre si na largura dos quadris, e os braços nas laterais do corpo com as palmas viradas para baixo (veja a Figura 15-5a).

2. Enquanto inspira, erga os quadris a uma altura confortável (veja a Figura 15-5b).
3. Enquanto expira, reposicione os quadris no chão.
4. Repita os passos 3 e 4, seis a oito vezes.

Figura 15-5:
Postura da
mesa de dois
pés.



Variação da mesa de dois pés com os braços erquidos

Esta postura é outra boa candidata tanto para aquecimento quanto para compensação.

1. Deite-se de costas com os joelhos flexionados, os pés no chão, distanciados entre si na largura dos quadris, e os braços nas laterais do corpo com as palmas viradas para baixo (veja a Figura 15-5a).
2. Enquanto inspira, erga os quadris a uma altura confortável e ao mesmo tempo erga os braços acima da cabeça tocando o chão (veja a Figura 15-6).
3. Enquanto expira, recoloque os quadris no chão e os braços ao longo do corpo.
4. Repita os passos 3 e 4, seis a oito vezes.

Figura 15-6:
Variação
da mesa de
dois pés com
os braços
erquidos.



Postura dinâmica da cabeça em direção ao joelho

A postura dinâmica da cabeça em direção ao joelho é uma boa forma de aquecer-se antes de realizar mais rotina física.

Essa postura é um tipo mais vigoroso de aquecimento. Não faça essa sequência se tiver problemas no pescoço.



1. Deite-se de costas na horizontal com os braços relaxados ao longo do corpo, com as palmas para baixo, como mostrado na Figura 15-1a anteriormente neste capítulo.
 2. Enquanto inspira, erga lentamente os braços acima da cabeça e toque o chão.
 3. Enquanto expira, projete o joelho direito na direção do peito, levante a cabeça do chão e depois segure o joelho direito com as mãos.
- Mantenha os quadris no chão. Aproxime a cabeça do joelho o máximo possível, mas não force. A Figura 15-7 mostra como esta posição se parece.
4. Enquanto inspira, solte o joelho e recoloca a cabeça, os braços e a perna direita esticada no chão, como no passo 2.
 5. Repita do passo 2 ao 4 de seis a oito vezes em cada lado, alternando entre a direita e a esquerda.



Para facilitar um pouco mais a sequência, mantenha a cabeça no chão no passo 3.



Figura 15-7:
A postura
dinâmica da
cabeça na
direção do
joelho.

Posturas de aquecimento em pé

As posturas de aquecimento em pé são provavelmente as mais versáteis de todos os grupos. Podem ser usadas para aquecimento/preparação, compensação ou como posturas principais. Como aquecimento, use as posturas em pé quando a próxima parte de sua rotina também for com uma postura em pé.

Em pé com os braços erquidos

Você pode realizar este aquecimento versátil (demostrado na Figura 15-1e) em quase qualquer lugar que queira desfrutar de uma completa pausa de ficar sentado. Tente isso no escritório e comece uma nova tendência.

1. **Fique em pé, porém relaxado, com os pés abertos na largura dos quadris.**
2. **Pendure os braços ao longo do corpo com as palmas viradas para trás.**
Olhe para frente.
3. **Enquanto inspira, erga os braços para frente e depois sobre a cabeça.**
4. **Enquanto expira, abaixe os braços e deixe-os ao longo do corpo.**
5. **Repita os passos 3 e 4 de seis a oito vezes.**

A cabeça virada



Sequências como a cabeça virada combinam respiração e movimento nas partes superiores do corpo com alongamento, fortalecimento e tratamento de toda sua envergadura. Esta sequência de respiração e movimento para a parte superior das costas e pescoço é ótima para pequenos torcicolos.

1. **Fique em pé, porém relaxado, com os pés abertos na largura dos quadris.**
2. **Pendure os braços ao longo do corpo com as palmas viradas para trás.**
Olhe para frente.
3. **Enquanto inspira, erga o braço direito para frente e acima da cabeça enquanto gira a cabeça para a esquerda, como ilustrado na Figura 15-8.**
4. **Enquanto expira, abaixe o braço e vire a cabeça para frente.**
5. **Enquanto inspira, erga o braço esquerdo para frente e acima da cabeça enquanto gira a cabeça para a direita.**
6. **Repita do passo 3 ao 5 de seis a oito vezes em cada lado, alternando entre a direita e a esquerda.**



Figura 15-8:
A cabeça
virada.

Giro dos ombros

O giro dos ombros é usado em muitos tipos de rotinas de exercícios; mas quando feito no Yoga, você se mexe devagar e conscientemente, coordenando com a respiração.

- 1. Fique em pé, porém relaxado, com os pés abertos na largura dos quadris.**
- 2. Pendure os braços ao longo do corpo com as palmas viradas para trás.**
Olhe para frente.
- 3. Enquanto inspira, gire os ombros para cima e para trás como mostrado na Figura 15-9. Enquanto expira, solte os ombros.**
- 4. Repita o passo 3 de seis a oito vezes, revertendo a direção dos giros.**



Figura 15-9:
Gire lentamente os ombros, coordenando respiração e movimento.

Postura dinâmica do alongamento intenso

Assim como muitos outros aquecimentos, você também pode usar esse exercício como compensação.

1. **Fique em pé, porém relaxado, com os pés abertos na largura dos quadris.**
2. **Pendure os braços ao longo do corpo com as palmas viradas para trás.**
3. **Enquanto inspira, erga os braços para frente e depois sobre a cabeça (veja a Figura 15-10a).**
4. **Enquanto expira, curve-se para frente e, quando sentir um puxão na parte de trás das pernas, flexione levemente as pernas e os braços (veja a Figura 15-10b).**

Esta posição é chamada de Membros Flexíveis, e nós falamos a respeito dela no Capítulo 3.

5. Enquanto inspira, role para cima lentamente, empilhando os ossos da coluna um de cada vez, de baixo para cima; depois erga os braços acima da cabeça e, finalmente, solte os braços novamente ao longo do corpo.
6. Repita do passo 3 ao 5 de seis a oito vezes.



Figura 15-10:
Sinta-se à vontade para amolecer os joelhos na postura dinâmica do alongamento intenso.



Rolar para cima é a forma mais segura de levantar-se no passo 5. Se você não tiver problema nas costas, talvez queira tentar as duas técnicas mais avançadas após algumas semanas: enquanto se levanta, movimente os braços para cima pelos lados, como se fossem asas, depois acima da cabeça. Alternadamente, enquanto inspira, estenda os braços ligeiramente flexionados para frente e para cima, até que fiquem paralelos com as orelhas. Depois eleve a parte superior das costas, a parte central, e depois a região lombar, até que esteja completamente de pé e com os braços acima da cabeça.

Posturas sentadas de aquecimento

As posturas do Yoga fornecem uma ampla gama de possibilidades. Você pode fazer uma rotina inteira com posições sentadas, incluindo as flexões para frente, retroflexões, flexões laterais e torções. Nesta seção, mostramos como você pode se preparar para as posturas principais a partir de uma posição sentada (**Nota:** A maioria das posturas utiliza aqui a postura fácil, *sukhasana*. Dê uma olhada sobre esse assunto no Capítulo 6).

Postura sentada dobrada

A postura sentada dobrada é uma forma muito simples de aquecer suas costas para as flexões para frente ou para compensar após as torções sentadas.

1. **Sente-se no chão com as pernas cruzadas na postura fácil e coloque as mãos no chão à sua frente, com as palmas para baixo (veja a Figura 15-1b para ter uma noção).**
2. **Enquanto expira, deslize as mãos ao longo do chão e curve-se para frente a partir dos quadris.**

Se possível, abaixe a cabeça de encontro ao chão; ou então, aproxime-a o máximo possível, desde que fique confortável.

3. **Enquanto inspira, role o tronco e a cabeça para cima e volte à posição inicial no passo 1.**
4. **Repita os passos 2 e 3 de quatro a seis vezes, e depois troque as pernas e repita de quatro a seis vezes.**



Se você tiver algum problema nas costas relacionado com os discos vertebrais, atue com cautela com as flexões para frente.

Embalando o bebê

Esta série faz uma preparação para as posturas sentadas avançadas e para as flexões para frente.

1. **Sente-se no chão com as pernas esticadas à sua frente.**
Pressione as mãos no chão por trás de você como suporte.
2. **Balance as pernas.**
3. **Flexione o joelho direito e coloque o pé direito logo acima do joelho esquerdo com o tornozelo direito para o lado de fora do joelho esquerdo (veja a Figura 15-11a).**
4. **Estabilize seu pé direito com a mão esquerda e o joelho direito com a mão direita; mexa o joelho direito para cima e para baixo de 6 a 8 vezes, pressionando delicadamente e depois relaxando a parte interior da coxa direita.**
5. **Erga cuidadosamente o pé direito e encaixe-o na curva do cotovelo esquerdo; encaixe o joelho direito na curva do cotovelo direito e, se puder, entrelace os dedos (veja a Figura 15-11b).**
6. **Erga a coluna e embale a perna direita delicadamente de um lado ao outro de 6 a 8 vezes.**
7. **Repita do passo 1 ao 6 com a perna esquerda.**
8. **Balance as pernas.**



Se não conseguir realizar esta sequência sem sentir dor, não tente as posturas sentadas mais avançadas do Capítulo 6. Além disso, não recomendamos a sequência embalando o bebê se você tiver problemas no joelho ou no quadril.

Figura 15-11:
Embalando o
bebê.



Escolhendo Suas Posturas Principais e Posições Compensatórias

Depois de seu corpo estar aquecido, pode passar para o que chamamos de *posturas principais*, a parte central da rotina. Intercaladas entre as posturas principais estão as *posturas compensatórias*, que permitem a seu corpo se reequilibrar após cada postura principal e prevenir desconforto e lesões.

Ficando forte com os asanas padrões

As posturas principais são os *asanas* padrões retratados nos textos clássicos e manuais atuais do Yoga. Estes *asanas* são as estrelas da sua rotina, requerendo que você trabalhe mais. Os capítulos da Parte II descrevem muitas das posturas principais que recomendamos aos iniciantes. A Figura 15-12 mostra alguns exemplos. Qualquer que seja os *asanas* que você escolha, lembre-se de combiná-los com seus objetivos específicos.



Sempre que possível, uma postura de aquecimento precede, e uma postura compensatória segue cada categoria das posturas principais.

O número de posturas que você seleciona para sua sessão de Yoga depende de quanto tempo disponível tem e dos seus objetivos. Ainda neste capítulo, oferecemos um esquema para escolher as posturas de acordo com a duração do tempo, assim como uma diretriz para criar rotinas que focalizem o condicionamento geral, redução de estresse, preparação para meditação e um rápido estimulante.

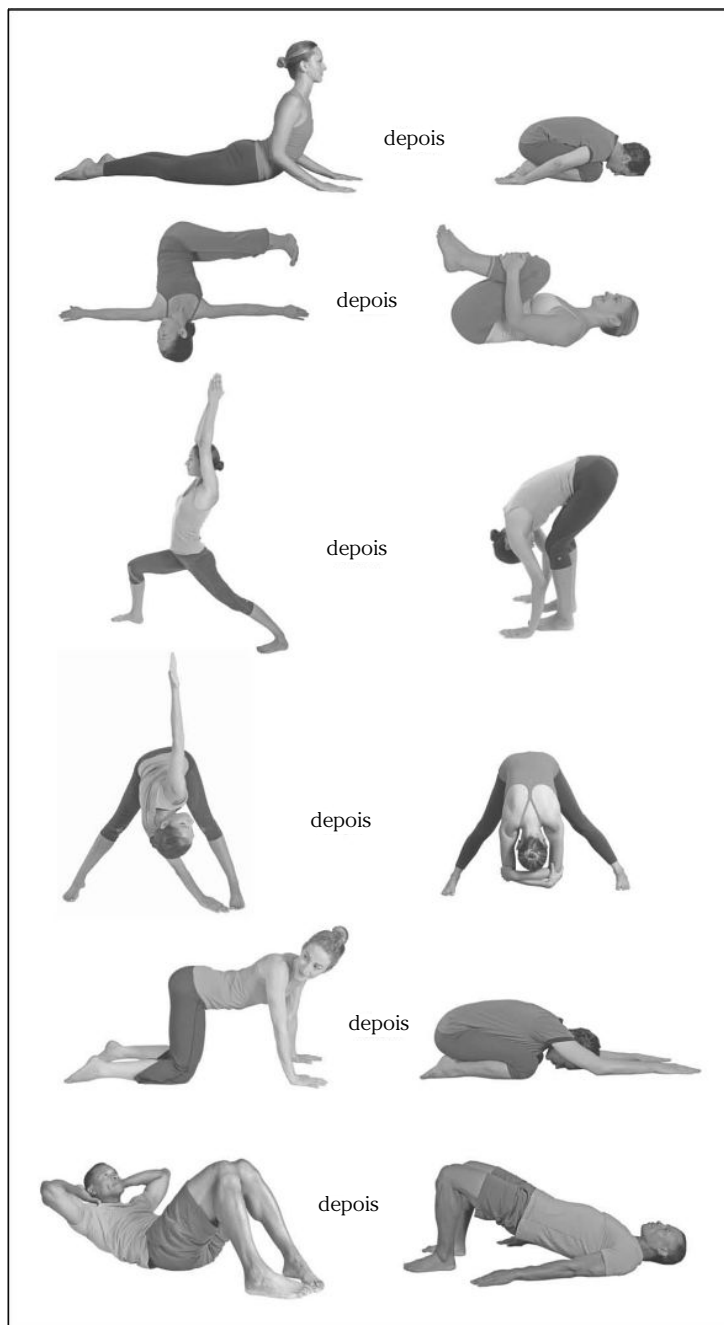


Figura 15-12:
Posturas
compensa-
tórias.

Equilibrando-se com as posturas compensatórias

A *compensação* é a parte que lhe traz de volta ao equilíbrio, que é um conceito-chave do Yoga. Use as posturas compensatórias para relaxar ou trazer seu corpo de volta ao ponto neutro, especialmente após as posturas árduas.

Eis aqui algumas diretrizes básicas para usar as posturas compensatórias:



- ✓ Use uma ou duas posturas compensatórias simples para neutralizar a tensão que sentir em qualquer área do corpo após uma postura ou sequência de Yoga.
- ✓ Sempre use a respiração consciente que descrevemos no Capítulo 5.
- ✓ Realize as posturas compensatórias mais simples ou menos difíceis que a postura principal logo após esta. Faça-as dinamicamente.
- ✓ Não faça uma postura árdua depois da outra mudando apenas a direção. Alguns instrutores de Yoga ensinam a postura do peixe como compensatória para a invertida sobre os ombros. Entretanto, esta combinação pode causar problemas, especialmente para os iniciantes, então recomendamos a postura da cobra no lugar, que é menos trabalhosa.
- ✓ Use as posturas compensatórias até mesmo quando não sentir nenhuma necessidade imediata, especialmente após as retroflexões profundas e posturas invertidas.
- ✓ As flexões para frente delicadas normalmente compensam as retroflexões, torções e flexões laterais.
- ✓ Muitas flexões para frente são autocompensadoras. Contudo, seguimos com delicadas retroflexões após fazer muitas flexões para frente.
- ✓ Descanse após as posturas árduas, assim como as posturas invertidas ou retroflexões profundas, antes de começar as posturas compensatórias.

A seguir estão algumas ótimas posturas compensatórias.

O gato dinâmico

O gato dinâmico é uma postura compensatória muito boa para torções, mas também pode ser usada como aquecimento.

- 1. Comece sobre quatro apoios, olhe para frente.**
- 2. Coloque os joelhos espaçados na largura dos quadris, com as mãos abaixo dos ombros (veja a Figura 15-13a).**

Estique os cotovelos, mas não os trave.

3. Enquanto expira, sente-se sobre os calcanhares e olhe para o chão (veja a Figura 15-13b).
4. Enquanto inspira, volte lentamente à posição inicial no passo 1.
Novamente, olhe para frente.
5. Repita os passos 3 e 4 de seis a oito vezes.

Figura 15-13:
O gato dinâmico.



Postura dinâmica do joelho em direção ao peito

Você pode encontrar muitas variações do joelho em direção ao peito (incluindo a versão normal ainda neste capítulo), mas esta variação é especialmente boa após as retroflexões.

1. Deite-se de costas e flexione os joelhos na direção do peito.
2. Segure as pernas logo abaixo dos joelhos, uma mão em cada perna (veja a Figura 15-14a).
Se você tiver qualquer problema nas costas, lembre-se de segurar a parte de trás das coxas.
3. Enquanto expira, projete os joelhos na direção do peito (veja a Figura 15-14b).
4. Enquanto inspira, afaste os joelhos do peito.
5. Repita os passos 3 e 4 de seis a oito vezes.

Figura 15-14:
Postura
dinâmica do
joelho em
direção ao
peito.



Postura do raio: Vajrasana

Este exercício é útil tanto para compensação quanto para aquecimento. *Vajra* (pronuncia-se *vaj-ra*) significa “diamante/adamantino” e “raio”.

1. **Ajoelhe-se no chão, com os joelhos e pés afastados na largura dos quadris.**
2. **Sente-se sobre os calcanhares e deixe as costas eretas. Pendure os braços junto ao corpo.**
3. **Enquanto inspira, erga os quadris e levante os braços acima da cabeça (veja a Figura 15-15a).**

Recline-se e olhe para cima.

4. **Enquanto expira, sente-se sobre os calcanhares de novo, dobre o peito sobre as coxas e coloque os braços atrás das costas (veja a Figura 15-15b).**

Entre num agradável fluxo. Inspire quando aberto, expire quando dobrado.

5. **Repita os passos 3 e 4 de seis a oito vezes.**

Não faça a postura do raio se tiver problemas no joelho.



Figura 15-15:
A postura do
raio.

Incluindo um Monte de Descansos e Relaxamentos

Os períodos de descanso são uma parte indispensável em toda boa rotina de Yoga. Descansar não é apenas desconectar a mente ao final de uma sessão. No Yoga, um intervalo tranquilo é uma ferramenta ativa para melhorar a qualidade de sua prática nos seguintes horários:

- ✓ Antes do início da aula, para fazer a troca de marchas e estabelecer uma união entre seu corpo, respiração e mente.
- ✓ Entre as posturas, para renovar-se e preparar-se para a próxima.
- ✓ Como parte da compensação, após posturas árduas.
- ✓ Para recuperar a respiração adequada.
- ✓ Para auto-observação.
- ✓ Para preparar-se para as técnicas de relaxamento.

Sabendo quando descansar e quando retomar



Os dois melhores indicadores da necessidade de descanso são sua *respiração* e *nível de energia*. Monitore-se por toda a sessão. Se sua respiração estiver ruidosa e irregular ou sentir-se um pouco cansado após uma postura, descanse.

Não há uma fórmula que diga o quanto você deve descansar. Apenas descanse até que esteja pronto para a próxima postura. Não trapaceie a si mesmo para sair nos períodos de descanso bem merecidos entre as posturas e ao final da sessão.

Posturas de descanso

A Figura 15-16 mostra-lhe algumas posturas de descanso recomendadas.



Fique em qualquer postura de descanso por 6 a 12 respirações ou pelo tempo que levar para sentir-se descansado, o que pode depender de quanto tempo você tenha e de onde você esteja na sequência da rotina. No Yoga, você nunca deve sentir como se estivesse com pressa.

Postura do cadáver: Shavasana

A palavra *shava* (pronuncia-se *sha-va*) significa “cadáver”; esta postura também é chamada de postura da morte ou *mritasana*, de *mrita* (pronuncia-se *mri-tã*), que significa “morto”, e *asana*, que significa “postura”. Consulte a Figura 15-16a e o Capítulo 4 para ter uma completa descrição sobre esta postura.

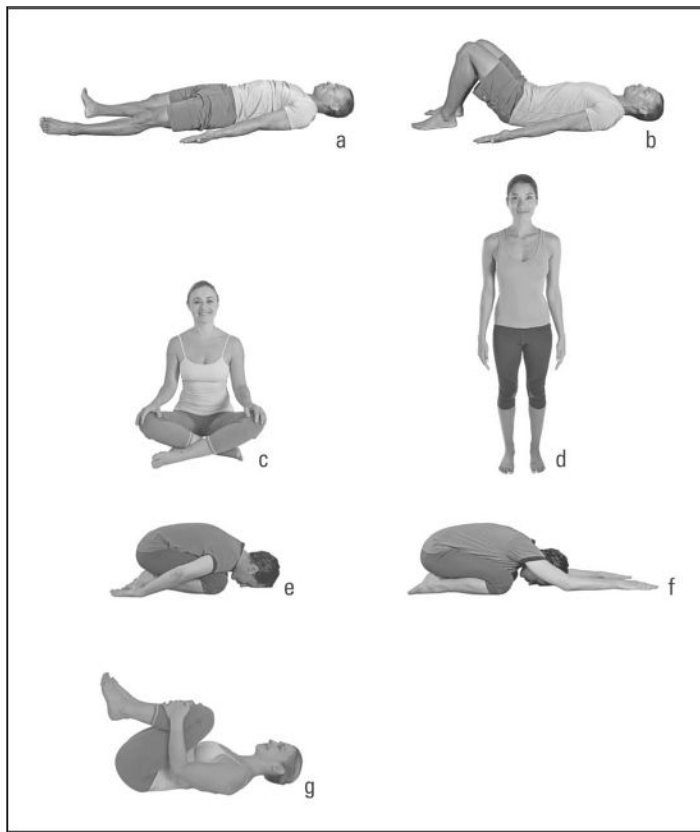


Figura 15-16:
Você pode
descansar
em muitas
posições
diferentes.

Variação do shavasana com as pernas flexionadas

Siga os passos para o *shavasana* no Capítulo 4, mas mantenha os joelhos flexionados, com os pés no chão afastados na largura dos quadris, como mostrado na Figura 15-16b.



Se sentir desconforto nas costas, coloque um travesseiro ou um cobertor enrolado sob os joelhos. Se sentir tensão no pescoço ou na garganta, coloque um cobertor dobrado ou um pequeno travesseiro sob a cabeça.

Postura fácil: Sukhasana

A palavra *sukha* significa “fácil” ou “confortável” e realmente esta postura é como seu nome sugere. Você pode ficar com os olhos abertos ou fechados nesta postura. Dê uma olhada na Figura 15-16c e no Capítulo 6 para saber mais detalhes.

Postura da montanha: Tadasana

A palavra em sânscrito *tada* (pronuncia-se *tá-da*) na verdade significa “palmeira”; portanto, este exercício também é chamado de postura da palmeira.

1. **Fique em pé, porém relaxado, com os pés separados na largura dos quadris.**

Com os braços ao longo do corpo, com as palmas viradas para as pernas.

2. **Visualize uma linha vertical conectando o buraco em sua orelha, a junta do ombro e a lateral do quadril, joelho e tornozelo.**
3. **Olhe para frente com os olhos abertos ou fechados, como ilustrado na Figura 15-16d.**

Postura da criança: Balasana

A palavra em sânscrito *bala* (pronuncia-se *ba-la*) significa “criança”. Essa clássica versão da postura da criança é uma posição muito educativa.

1. **Comece sobre quatro apoios.**
2. **Separe os joelhos na largura dos quadris, com as mãos logo abaixo de seus ombros.**

Mantenha os cotovelos esticados, mas sem travá-los.

3. **Enquanto expira, sente-se sobre os calcanhares; descanse o tronco sobre as coxas e a testa no chão.**
4. **Repouse os braços no chão junto ao corpo, com as palmas para cima, como mostrado na Figura 15-16e.**
5. **Feche os olhos e respire sossegadamente.**

Postura da criança com os braços para frente

Essa variação da postura da criança oferece mais alongamento na parte superior das costas. Siga os passos para a postura da criança na seção anterior, mas estenda os braços para frente no passo 4, espalhando as palmas da mão no chão, como ilustrado na Figura 15-16f.

Postura dos joelhos em direção ao peito: Apanasana

A palavra em sânscrito *apana* (pronuncia-se *a-pa-na*) refere-se à descendente força da vida ou expiração.

1. **Deite-se de costas e flexione os joelhos na direção do peito.**
2. **Segure as canelas logo abaixo dos joelhos como na Figura 15-16g.**

Se você tiver qualquer problema nos joelhos, segure a parte de trás das coxas no lugar.

Inventando uma Criativa Rotina Yogue com a Fórmula Clássica

Quando cria seu próprio programa de Yoga com nossa fórmula clássica, você:

- ✓ Determina a duração de sua rotina
- ✓ Seleciona as posturas principais da série de posturas faladas do Capítulo 6 ao 13 (ou, claro, de qualquer fonte que considere confiável)
- ✓ Decide como quer preparar e/ou compensar cada categoria principal das posturas
- ✓ Aloca tempo para descansar e relaxar ao final com o objetivo de digerir o nutritivo alimento dos exercícios de Yoga que você preparou para si mesmo



O que chamamos de Fórmula Clássica consiste nas 12 categorias a seguir:

1. Sintonia (integração entre corpo, respiração e mente)
2. Aquecimento/preparação (também usado entre os exercícios principais, sempre que necessário)
3. Posturas em pé
4. Posturas de equilíbrio (opcional)
5. Abdominais
6. Inversões (opcional)
7. Retroflexões
8. Flexões para frente
9. Torções
10. Descanso (inserido entre os exercícios principais, e sempre que necessário)
11. Compensação (inserido após os exercícios principais)
12. Relaxamento final

Você não precisa usar todas as categorias, desde que siga a sequência correta do 1 ao 9 e sempre conclua com o 12. Dependendo do seu tempo livre, talvez opte por omitir o 4 ou o 6 e continuar, ou até mesmo parar os asanas após o número 5, se estiver com o tempo curto, e pular para o 12. Pode repetir as categorias de descanso, aquecimento/preparação e compensação sempre que conveniente. As posturas de equilíbrio e as inversões são opcionais porque suas inclusões dependem do seu tempo disponível, espaço na parede e nível de habilidade.

A Fórmula Clássica é ideal para programas de condicionamento geral de 30 a 60 minutos, mas também nos referimos a ela nos programas de 15 e 5 minutos. A beleza da fórmula é que, conforme sua prática de Yoga for crescendo com

o passar dos anos, você pode explorar as posturas seguras de qualquer livro ou sistema, e depois inseri-las em seus adequados compartimentos dentro de nosso módulo de 12 categorias.

Um banquete postural: A rotina de condicionamento geral de 30 a 60 minutos

A maioria dos estudantes iniciantes de Yoga encontra sustentação numa prática de 30 minutos em suas próprias dificuldades; contudo, se seu apetite aumentar, nós queremos que tenha os utensílios para ser um *gourmet* de 60 minutos. Apenas siga as receitas em cada categoria para criar sua própria incrível rotina padronizada.



Planeje em média dois minutos para cada postura que selecionar. Algumas posturas levam mais tempo, outras menos. Fazer os dois lados de uma postura *assimétrica* ou um lado de cada vez (direita e esquerda), como a do guerreiro, (veja o Capítulo 7) conta como um único exercício ou postura. Se escolher nossa saudação ao sol ou uma série dinâmica similar à dos Capítulos 13 e 15, ou de outras fontes, duplique ou triplique o tempo distribuído, dependendo da série e o número de repetições.

Nota: Assim como indicamos por todo este capítulo, você pode usar muitas destas posturas em mais de uma categoria quando desenvolver uma rotina de condicionamento geral.



A forma mais simples de expandir uma rotina de 30 minutos para uma de 45 é fazer duas séries das posturas em pé escolhidas e adicionar uma postura extra para as categorias de abdominal, retroflexão e flexão para frente.

Sintonia

A *sintonia* permite que você estabeleça um elo consciente entre seu corpo, respiração e mente ou consciência. Se você se esquecer do estágio de sintonia, perde muito do que faz do Yoga o que ele é.

Primeiro, para rotinas de qualquer duração, escolha um estilo de respiração do Capítulo 5. Se for iniciante, escolha algo simples, como foco na respiração ou respiração pela barriga. Mais tarde, poderá tentar tanto a clássica respiração de três partes quanto a respiração do peito para a barriga, ou adotar a técnica *ujjayi*.



Certifique-se de não confundir estes estilos de respiração com as técnicas tradicionais de controle de respiração (*pranayama*) que também descrevemos no Capítulo 5.

Depois, escolha uma das posturas de descanso do início deste capítulo, ou uma postura sentada do Capítulo 6, dependendo do seu estado de espírito, condição física ou do que você tiver planejado para o descanso de sua rotina. A postura do cadáver (deitar-se de costas) é sempre um bom ponto de partida para os iniciantes. É uma excelente forma de mudar de um estilo de vida agitado e desacelerar as coisas antes de começar os exercícios posturais. Deitar-se de costas definitivamente altera seu humor em relação ao relaxamento. Contudo,

sentar na postura fácil ou ficar em pé na postura da montanha também são ótimos pontos de partida. A Figura 15-16 mostra alguns exemplos de posturas de descanso que você pode usar para conseguir sintonizar-se.

Respire de 8 a 12 vezes para conseguir sintonização. Quanto mais você presta atenção em sua respiração e sintonização, mais benefícios pode esperar extrair de seu programa. Pense nos benefícios que você recebe como um “programa de milhagem” das companhias aéreas.

Aquecimento

Talvez você perceba que quase todos os aquecimentos que descrevemos anteriormente neste capítulo são movimentos de dobramento e abertura (flexão e extensão). Ambos os movimentos fornecem a forma mais fácil para preparar seu corpo para respiração e movimento. Escolha uma postura ou sequência de aquecimento que seja similar à sua postura de sintonização.



Faça do seu Yoga o mais suave possível. Flua como um rio tranquilo. Por exemplo, faça tanto a sintonização quanto o aquecimento no chão; depois se levante para a próxima série de posturas. Evite ficar se levantando e abaixando como um ioiô. A economia de movimentos é um dos princípios da boa prática do Hatha Yoga.



Numa rotina de 30 minutos ou mais, você geralmente tem tempo para pelo menos duas posturas de aquecimento. Como o pescoço é um frequente local de tensão, sugerimos usar uma postura de aquecimento que incorpore movimentos dos braços. Além do alongamento da coluna, o movimento dos braços prepara seu pescoço e ombros e ajuda a liberar a tensão. E, também, os aquecimentos que movem as pernas e preparam a região lombar são úteis para as posturas em pé que geralmente seguem. Dê uma olhada em “Começando os Aquecimentos”, anteriormente neste capítulo, para ter alguns exemplos dos aquecimentos comuns nas posições deitadas, sentadas e em pé.

Posturas em pé

As posturas em pé tendem a ser a parte mais física do programa. Se estiver fazendo uma rotina de 30 minutos, geralmente tem tempo para fazer de três a quatro posturas em pé. Num programa de 60 minutos, talvez tenha até seis ou sete *asanas* em pé. Você pode escolher qualquer das posturas em pé do Capítulo 7 para esta parte da sua rotina.



Como regra geral, as retroflexões, torções e flexões laterais (os selos de qualidade de muitas posturas em pé) vêm antes de muitas flexões para frente. Por essa razão, você deve incluir as flexões para frente em pé após a maioria das posturas em pé de sua escolha.

A Figura 15-17 dá exemplos de posturas em pé para programas de 30 a 60 minutos. Como uma forma alternativa, pode escolher uma sequência dinâmica de genuflexão ou em pé (saudação ao sol) ou a sequência em pé de rejuvenescimento para iniciantes do Capítulo 13. As posturas dinâmicas ocupam o lugar de três a seis posturas em pé, de acordo com a sequência escolhida e quantos ciclos você faça. Quando você escolher uma sequência



dinâmica, tente deixar um tempo no final para uma torção ou uma compensadora flexão para frente. Mencionamos esta nota porque todas as nossas sequências dinâmicas são apenas flexões para frente e para trás.

Se quiser que sua rotina seja mais desafiadora fisicamente, simplesmente faça duas séries de posturas em pé.

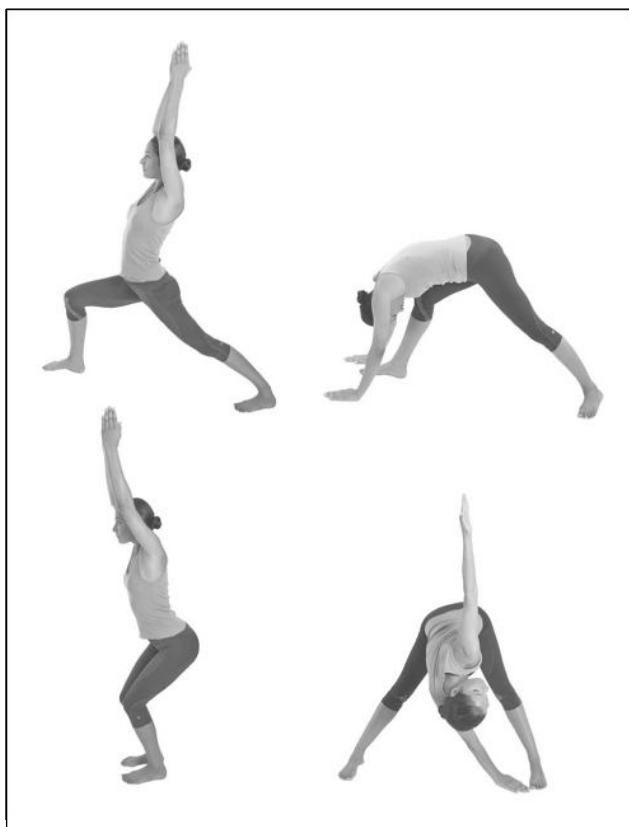


Figura 15-17:
Exemplos de
posturas em
pé populares.

Posturas de equilíbrio (opcional)

As posturas de equilíbrio são opcionais e dependem do seu tempo e resistência. São geralmente as posturas mais atléticas e requerem coordenação em geral. As posturas de equilíbrio são muito recompensadoras porque você percebe seu progresso imediatamente. Elas se encaixam muito bem nas posturas em pé, porque, neste ponto de sua rotina, você já está completamente aquecido. Todas as posturas de equilíbrio recomendadas por nós são em pé ou em genuflexão, o que significa que se encaixam facilmente na sequência. Escolha uma postura de equilíbrio do Capítulo 8 para uma rotina de 30 a 60 minutos; a Figura 15-18 mostra-lhe algumas opções.

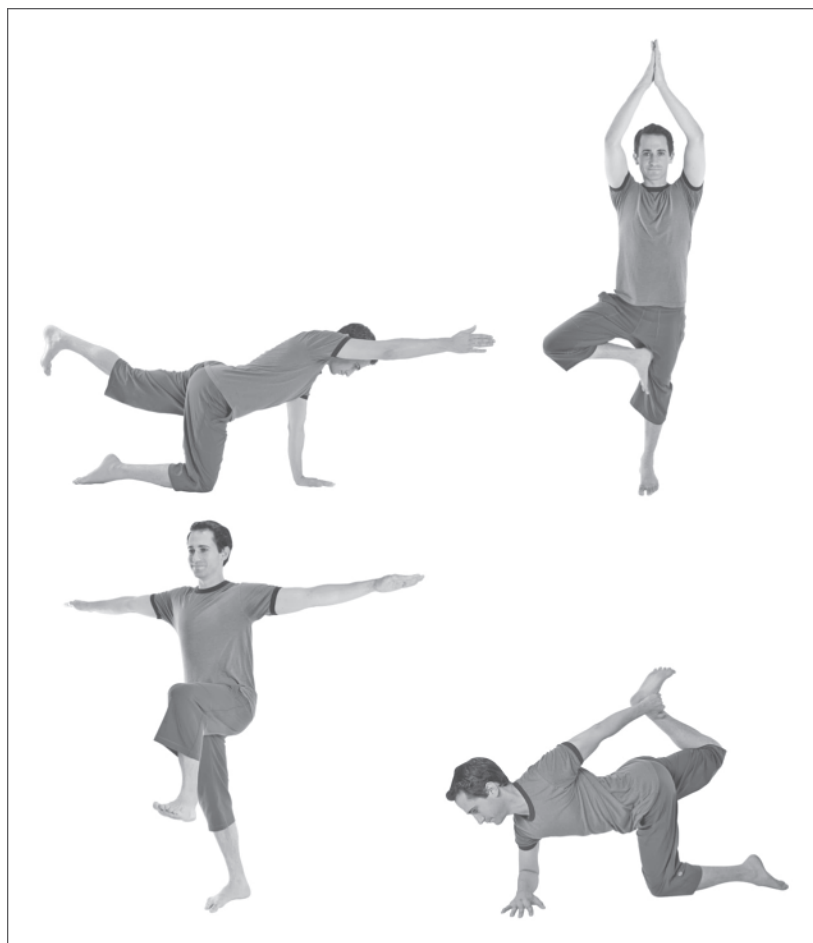


Figura 15-18:
Você pode
praticar o
equilíbrio
a partir de
diferentes
posições.

Descanso



A maioria das pessoas geralmente é favorável a um descanso neste ponto da rotina. O descanso geralmente é feito deitado, sentado ou ajoelhado. Enfatizamos a importância de não se sentir apressado durante a sessão do Yoga. Pelo menos durante a curta duração de sua rotina, acredite que tem todo o tempo do mundo. Numa rotina de 30 a 60 minutos, o primeiro descanso geralmente ocorre na metade do processo. Este período de descanso oferece a oportunidade de fazer uma auto-observação de qualquer resposta física, mental ou emocional resultante de sua prática de Yoga até o momento.



Lembre-se de que você precisa descansar até que esteja preparado para seguir em frente. Se você estiver realmente com o tempo curto, este primeiro grande descanso é o momento lógico para terminar a sessão. Escolha quaisquer de nossas posturas de descanso recomendadas na Figura 15-16, ou quaisquer das posturas sentadas com que se sinta confortável no Capítulo 6.

Abdominais

Recomendamos que você inclua pelo menos uma (mas não mais que duas) postura abdominal em qualquer programa que dure 30 ou mais minutos. Pense em seu abdome como a parte da frente de suas costas — um lugar muito importante. Escolha uma das posturas abdominais que descrevemos no Capítulo 9 para uma rotina de 30 minutos, ou uma ou duas para uma rotina de 60 minutos. Pode dar uma olhada em alguns exemplos na Figura 15-19.

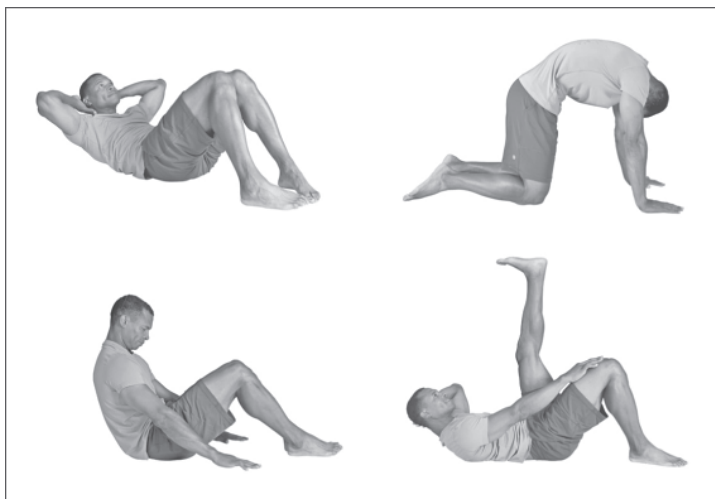


Figura 15-19:
Pratique suas
posturas
abdominais
yogues com
uma respira-
ção lenta e
coordenada.

Compensação e preparação

Dê um curto descanso quando terminar seus exercícios abdominais e depois faça de seis a oito repetições da postura dinâmica da mesa de dois pés ou sua variação (ambas discutidas anteriormente no capítulo e mostradas na Figura 15-5), ou da postura deitada com os braços erguidos (também comentadas anteriormente). A ação da postura dinâmica da mesa de dois pés realiza duas funções aqui, porque compensa o abdome, fazendo-o retornar ao estado neutro e também aquece e prepara as costas e o pescoço se você escolher incluir uma postura invertida ou passar para a próxima retroflexão.

Inversão (opcional)

Os professores indianos de Yoga geralmente ensinam as posturas invertidas ou no início ou no final das aulas. Para os ocidentais, preferimos introduzir as posturas invertidas próximo ao meio da rotina, quando suas costas e pescoço estão adequadamente preparados e têm muito tempo para a compensação adequada. As posturas invertidas, como as mostradas na Figura 15-20, são opcionais, e nós recomendamos que os iniciantes evitem a postura invertida de rejuvenescimento e a postura invertida de rejuvenescimento na parede até que tenham praticado Yoga por seis a oito semanas.

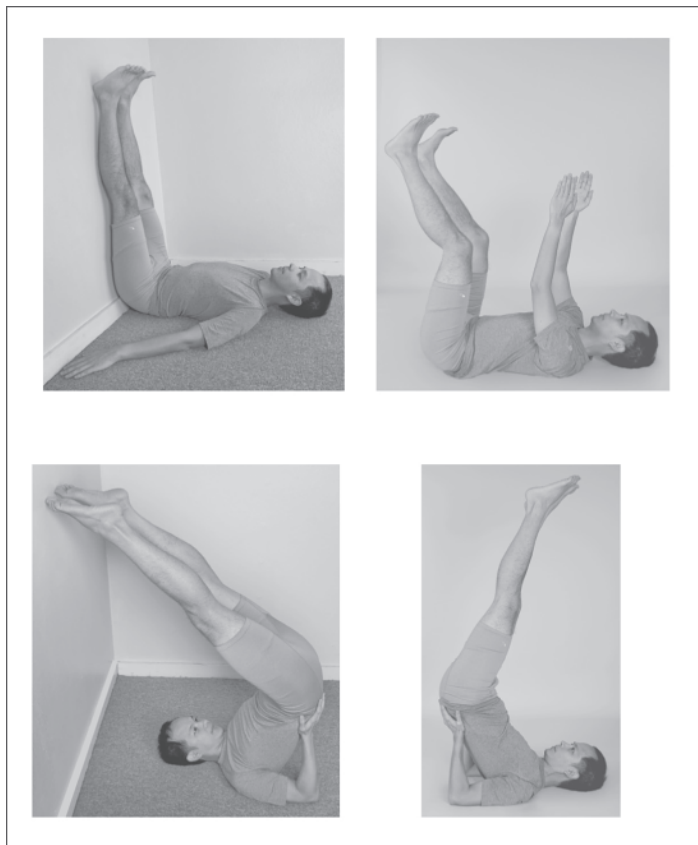


Figura 15-20:
As inversões
são posturas
poderosas
que merecem
respeito.

Tente as inversões apenas se não tiver nenhum problema no pescoço. As posturas invertidas são dignas de um apreço saudável. São posturas poderosas que exigem senso de equilíbrio e músculos fortes. Oferecemos a você diversas posturas de inversão fáceis e seguras no Capítulo 10. Escolha apenas uma para sua rotina de 30 a 60 minutos, presumindo que esteja preparado e queira incluir uma inversão em sua prática.



Mesmo que esteja preparado para uma inversão, desaconselhamos a prática da postura invertida de rejuvenescimento e da postura invertida do rejuvenescimento na parede se quaisquer das situações a seguir forem aplicadas a você: glaucoma, retinopatia, pressão alta, histórico de ataques cardíacos ou derrame, hérnia hiatal, primeiros dias da menstruação, gravidez, ou estiver com 18 quilos ou mais acima do peso.

Compensação para inversões e preparação para as retroflexões

Você deve descansar após as posturas invertidas simples normalmente na postura do cadáver (veja o Capítulo 4). Após a postura invertida de rejuvenescimento, descanse e depois compense mais com uma das posturas

da cobra (veja o Capítulo 11) ou a postura do raio (falada anteriormente neste capítulo). A meia postura da cobra e a do raio também o preparam para as retroflexões mais avançadas.

Retroflexões

Funcionam como uma compensação para a inversão, mas as cobras I e II também são delicadas flexões para trás que servem como uma boa preparação para as retroflexões mais físicas, tais como a postura do gafanhoto. Os ocidentais flexionam-se muito para frente, o que faz das retroflexões uma parte vital de sua prática do Yoga. Sempre que possível, nas rotinas de Yoga de condicionamento geral, escolha uma retroflexão do Capítulo 11; nos programas com mais de 30 minutos, use duas. A Figura 15-21 mostra-lhe algumas flexões para trás que você pode tentar.

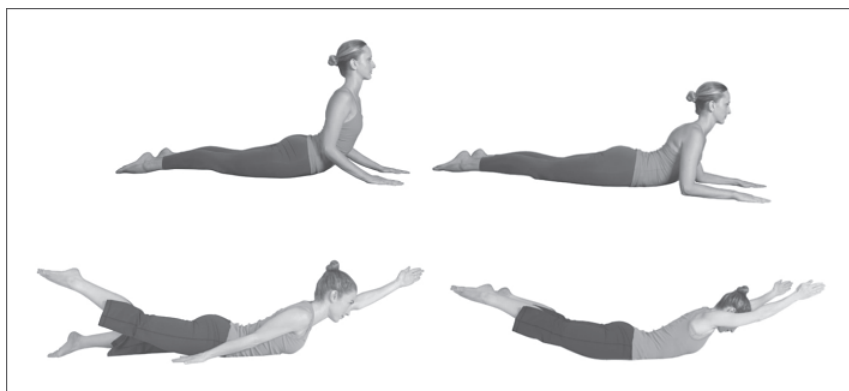


Figura 15-21:
Exemplos
de quatro
retroflexões
comuns.

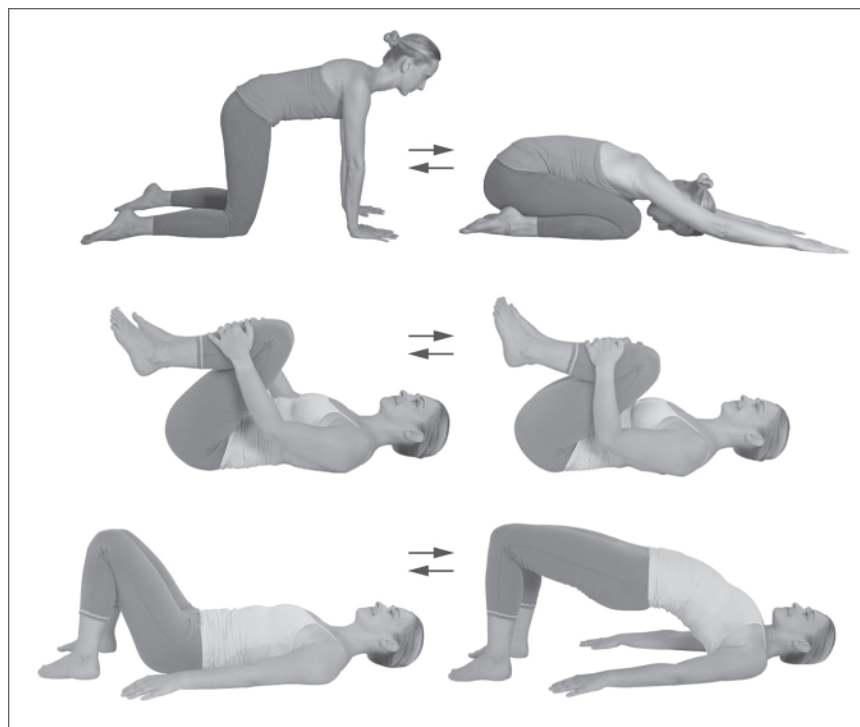
Compensação para as retroflexões

A compensação para as retroflexões em prono (deitado de bruços) é geralmente alguma forma de flexão para frente com os joelhos flexionados (mostrado na Figura 15-22). Frequentemente recomendamos as posturas do joelho em direção ao peito ou a da criança, faladas anteriormente neste capítulo. Após as retroflexões mais árduas, como quaisquer das variações das posturas do gafanhoto, sugerimos um curto descanso, seguido por uma das flexões para frente com o joelho flexionado e a dinâmica postura da mesa de dois pés como uma segunda postura compensatória. Esta sequência ajuda a neutralizar a parte superior das costas e o pescoço.

Preparação para as flexões para frente

A preparação é particularmente crucial para as flexões para frente com as pernas estendidas. Alongar os tendões das pernas ou os quadris logo antes de realizar a postura da pinça (consulte o Capítulo 11) não apenas melhora a postura, como também é seguro para suas costas. Use o alongamento dos tendões da perna ou o alongamento duplo da perna para uma rotina de 30 minutos (veja a Figura 15-4). Para uma rotina maior, use ambos e/ou a sequência embalando o bebê (veja a Figura 15-11).

Figura 15-22:
Compensar
as retrofle-
xões é uma
importante
parte do seu
programa de
Yoga.



Flexões para frente

As flexões sentadas para frente normalmente vêm após o final de um programa de exercício, porque têm um efeito calmante. De todas as posturas descritas neste livro, as flexões para frente sentadas com as pernas estendidas dividem muito os sexos. Devido à sua alta densidade muscular, especialmente na área do quadril e da virilha, os homens normalmente têm os tendões das pernas mais rígidos. A preparação dos tendões das pernas é particularmente importante para eles nestas posturas. Se você tiver dificuldades com esta categoria, flexione mais os joelhos e, se necessário, coloque alguns cobertores abaixo dos quadris para que fique com um ângulo melhor para as flexões para frente (faladas no Capítulo 11). Para uma rotina de 30 minutos, escolha apenas uma flexão para frente do Capítulo 11; escolha duas para uma rotina de 60 minutos. A Figura 15-23 mostra algumas possibilidades. De forma alternativa, pode substituí-la por uma flexão lateral ajoelhada ou sentada do Capítulo 11, e uma flexão para frente sentada ou ajoelhada, falada anteriormente neste capítulo, para compensação.

Figura 15-23:
Algumas
opções de
flexão para
frente.



Compensação para as flexões para frente

As flexões para frente são geralmente autocompensantes. Contudo, algumas vezes você talvez queira usar uma delicada retroflexão como a dinâmica postura da mesa de dois pés como contraposição.

Preparação para as torções

A preparação para todas as torções é a flexão para frente, então, mover-se das flexões para frente para as torções ocorre naturalmente. Dê uma olhada na seção anterior “Flexões para frente” para ter uma base para a escolha de uma flexão.

Torções

As torções, como as flexões para frente, têm um completo efeito calmante; as torções no chão são a sobremesa dos programas, porque dão uma sensação muito boa ao final da rotina. Escolha uma torção no chão do Capítulo 12 para uma rotina de 30 minutos e uma ou duas para uma rotina de 60 minutos. A Figura 15-24 mostra algumas torções comuns.

Compensação para as torções

A compensação para as torções é sempre uma flexão ou uma curvatura para frente. Após uma torção no chão, geralmente recomendamos escolher uma das posturas deitadas ou a do gato nas Figuras 15-13 e 15-14, anteriormente neste capítulo.

Relaxamento

Não importa o quão curto seja o seu programa, lembre-se de incluir alguma forma de relaxamento. O descanso fornece um lugar para você digerir a maravilhosa energia liberada pelos seus exercícios de Yoga. É como receber um “programa de milhagem” de sua prática de Yoga.



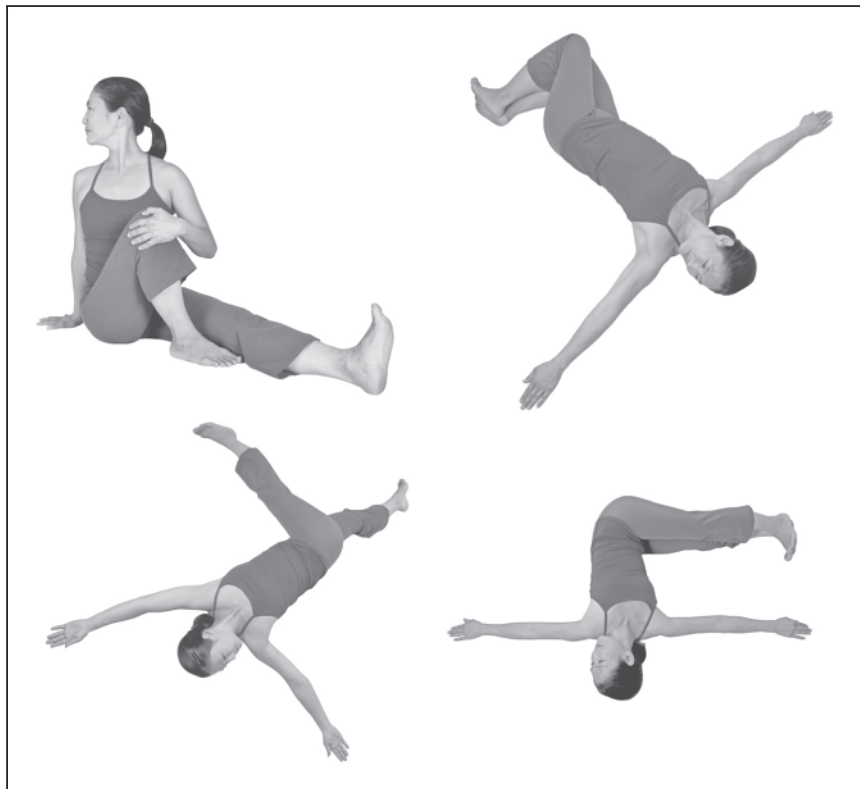


Figura 15-24:
As torções
são posturas
calmantes e,
simplesmente,
dão uma boa
sensação.

Esta categoria final em nossa fórmula clássica pode ter várias formas: uma técnica de relaxamento (veja o Capítulo 4), respiração yogue *pranayama* (veja o Capítulo 5) ou meditação (veja o Capítulo 21).

Primeiro, escolha uma postura de descanso ou uma das posturas sentadas do Capítulo 6. Depois, escolha uma das respirações ou técnicas *pranayama* do Capítulo 5, uma técnica de relaxamento do Capítulo 4 e/ou uma técnica de meditação do Capítulo 21. Numa rotina de 60 minutos, você pode escolher tanto a técnica de relaxamento quanto a de respiração. Qualquer que seja sua escolha, use-a por pelo menos 2 a 3 minutos e não mais que 15 minutos.

De grão em grão: uma rotina de 15 minutos

Algumas vezes, você tem apenas 15 minutos, mas até mesmo 15 minutos de Hatha Yoga podem colocá-lo de volta ao equilíbrio e renová-lo.

Quando você opta por um programa de 15 minutos, precisa ser específico sobre seus objetivos. Alguns dos usos mais comuns para uma curta rotina são:

- ✓ Um rápido programa de condicionamento geral.
- ✓ Um programa de redução de estresse e relaxamento.
- ✓ Um programa de preparação para a respiração ou meditação do Yoga.

Condicionamento geral

Para efeitos de condicionamento geral, escolha uma das categorias e faça-as na ordem listada. Também pode usar as ilustrações anteriores neste capítulo como ponto de referência.



Algumas das posturas abaixo aparecem neste capítulo; e também pode-se encontrar mais informações nos capítulos listados.

- ✓ Tanto uma postura em pé quanto uma sentada para sintonização (consulte a seção de “Posturas de descanso”, anteriormente neste capítulo, assim como os Capítulos 6 e 7) e uma técnica de respiração yogue do Capítulo 5.
- ✓ Uma série dinâmica, tanto a saudação ao sol ajoelhada quanto em pé (Capítulo 13); a sequência rejuvenescedora, que conta com três ou quatro posturas (também no Capítulo 13), ou três ou quatro posturas em pé (veja as “Posturas em pé”, anteriormente neste capítulo, e também no Capítulo 7) por seis a oito minutos.
- ✓ Uma torção deitada (veja as “Torções”, anteriormente neste capítulo, assim como no Capítulo 12).
- ✓ Compense com as posturas ajoelhadas ou do joelho em direção ao peito (veja a Figura 15-13, anteriormente neste capítulo).
- ✓ Uma postura de descanso deitada ou sentada da seção “Posturas de descanso”, anteriormente neste capítulo.
- ✓ Um exercício de respiração do Capítulo 5 e/ou uma técnica de relaxamento do Capítulo 4.

Preparação para meditação e respiração yogue

Se estiver procurando por uma rotina que o ajude a reduzir o estresse, apenas relaxar, ou preparar-se para a meditação e a respiração yogue, escolha os seguintes elementos na ordem listada:

- ✓ Uma postura deitada ou sentada deste capítulo na seção “Posturas de descanso” ou dos Capítulos 6 e 7 para sintonia e uma técnica de respiração yogue do Capítulo 5. Repita isso ou uma postura similar ao final da rotina.
- ✓ Duas posturas de aquecimento deitadas de “Começando os Aquecimentos”, anteriormente neste capítulo — uma que mova os braços e outra que mova as pernas.

- ✓ Uma postura de curvatura para trás em prono, tais como a meia postura da cobra e a postura do gafanhoto I (veja neste capítulo em “Retroflexões” e no Capítulo 11) ou uma retroflexão deitada, como a postura da mesa de dois pés.
- ✓ Um exercício de compensação com os joelhos flexionados, como a postura da criança e a do joelho em direção ao peito cobertas em “Compensação para as retroflexões”, anteriormente neste capítulo.
- ✓ Uma postura deitada de alongamento dos tendões, como balançando o bebê, coberta anteriormente neste capítulo.
- ✓ Uma torção deitada (veja as “Torções”, anteriormente neste capítulo, assim como no Capítulo 12).
- ✓ Um exercício de compensação deitado com os joelhos dobrados, como mostrado na Figura 15-14, anteriormente neste capítulo.

Satisfaça o apetite com um rápido petisco: uma rotina de 5 minutos

Um programa de 5 minutos é o mais fácil de ser criado. Para uma pessoa ocupada, até mesmo 3 a 5 minutos uma ou duas vezes por dia podem fornecer efeitos benéficos. Posicione-se numa postura de descanso ou sentada deste capítulo na seção “Posturas de descanso” ou do Capítulo 6 e, depois, empregue uma respiração yogue ou uma técnica *pranayama* (veja o Capítulo 5) por três a cinco minutos. Você pode inventar várias combinações possíveis para uma rotina rápida, relaxante e agradável.

Capítulo 16

Nunca é Cedo Demais: Yoga no Pré e Pós-natal

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo os benefícios do Yoga na gravidez
 - ▶ Explorando algumas boas posturas na gravidez (e mais uma rotina)
 - ▶ Aliviando as costas no pós-parto com o Yoga
-

A gravidez não faz com que o exercício regular perca a importância. Na verdade, o Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia (ACOG) recomenda que a grávida torne-se fisicamente ativa para ajudar a aliviar alguns dos desconfortos comuns associados com a gravidez, preparar para o nascimento e voltar a ficar em forma depois.

Neste capítulo, falamos sobre os benefícios da prática do Yoga durante a gravidez, viajamos pelas melhores posições para uma grávida e fornecemos uma rotina fácil e rápida para você tentar.

Aliando o Yoga à Gravidez

Adotar uma abordagem suave do Yoga durante a gravidez pode ser exatamente o que seu médico receitou. E também pode ser o que a parteira tenha recomendado, porque isso ajuda a cultivar uma sensação de segurança em seu próprio corpo e sua habilidade de dar à luz. Evidentemente, cada mulher deve consultar seu médico sobre suas próprias necessidades apenas para ter certeza de que não há nenhuma condição de risco que possa requerer precauções especiais.

Achamos que a melhor maneira de obter um completo benefício do Yoga é começar sua prática bem antes de ficar grávida, ou pelo menos o mais rápido possível após ter recebido as boas-novas. Sua prática de Yoga pode construir um corpo forte e saudável e uma mente estável, não apenas ajudando a conceber uma criança (tornando-a saudável e relaxada), mas também lhe dando apoio durante a gravidez, no nascimento e após. Muitas das nossas alunas continuam sua prática de Yoga durante a gravidez inteira, usando os princípios conservadores que apresentamos neste livro.

O útero sob um ponto de vista (yogue)

Um dos benefícios desconhecidos do Yoga talvez seja a concepção de um bebê quando o estresse é a causa da infertilidade. Um inesquecível exemplo desta ideia são os meus (do Larry) alunos Dave e Adrian Lopez. Imersos em carreiras atarefadas e exigentes, desistiram do Yoga. Quando decidiram começar uma família, tentaram a concepção por três anos sem êxito, apesar das repetidas tentativas e dos melhores métodos médicos

disponíveis. Seu médico finalmente sugeriu que talvez o problema de fertilidade fosse relacionado com o estresse e que praticassem Yoga juntos — e foi o que fizeram. Parece mentira, mas, após 30 dias de prática, que incluía minha aula semanal e o DVD de condicionamento geral (veja no apêndice), Adrian engravidou. Ela continuou sua prática yogue até o oitavo mês e deu à luz um grande e bonito menino.



Não recomendamos nenhum novo regime de exercícios, incluindo o Hatha Yoga, no meio da gravidez. O relaxamento e a meditação consciente yogue, por outro lado, são bons em qualquer estágio da gravidez, e também podem ser uma ferramenta útil para o parto. Seu corpo, sua mente e seu bebê agradecerão!

Curtindo o apoio do Yoga enquanto você — e o bebê — se desenvolve

A gravidez acarreta grandes mudanças fisiológicas e psicológicas. Além de modificar sua forma e peso, também altera a química do seu corpo. Assim, talvez você experimente uma série de desconfortos, bem como agradáveis sentimentos de antecipação, excitação e alegria.

O Yoga pode fazer uma grande diferença em sua experiência de gravidez. O aumento da autoconsciência trazido pelo Yoga é muito útil durante este período especial, quando seu corpo está passando continuamente por transformações. Sua prática yogue fornece muitos benefícios durante esse tempo especial em sua vida — e de seu bebê. O Yoga:

- ✓ Relaxa todo o seu corpo.
- ✓ Ajuda com os problemas nas costas.
- ✓ Alivia a náusea.
- ✓ Reduz o inchaço e as câimbras nas pernas.
- ✓ Melhora o humor.
- ✓ Fornece foco e técnicas de respiração para o parto.
- ✓ Fornece um senso de comunidade e apoio social através das aulas de Yoga pré e pós-natal.



Quando procurar por aulas de Yoga pré-natal, fale com o professor de antemão. Pergunte sobre seu treinamento e experiência, e certifique-se de que ele tenha conhecimento sobre as modificações que seriam seguras e úteis durante a gravidez.

Atuando com cautela durante a gravidez

Porque a gravidez é um período em que suas ações afetam você e seu bebê em desenvolvimento direta e imediatamente, recomendamos que tenha os seguintes cuidados em mente enquanto se exercita:

- ✓ Sempre faça um pouco menos do que estava acostumada a fazer, e nunca prenda a respiração.
- ✓ Afaste-se dos extremos em todas as posturas, especialmente das flexões profundas para frente e para trás. Não se esforce.
- ✓ Evite deitar-se sobre o estômago em qualquer postura.
- ✓ Evite os abdominais e as posturas que coloquem pressão no útero.
- ✓ Pule as posturas que apenas focalizem o enrijecimento do abdome; em vez disso, trabalhe no fortalecimento do coração no contexto das posturas mais delicadas.
- ✓ Quando uma postura pede uma torção, torça-se a partir dos ombros e não da barriga, para evitar a compressão dos órgãos internos.
- ✓ Evite as posturas invertidas a não ser as que colocam os pés na parede ou numa cadeira.
- ✓ Abstenha-se dos exercícios dissonantes, como o crânio brilhante (*kapalabhati*) e a respiração do fogo (*bhastrika*).
- ✓ Não se mova ou pule rapidamente para começar ou terminar as posturas.
- ✓ Tenha cuidado para não se esticar demais, o que pode ocorrer facilmente na gravidez devido ao aumento dos níveis hormonais, o que faz com que suas juntas fiquem muito flexíveis.



O ACOG recomenda que a gestante evite deitar-se de costas durante os exercícios — e isso inclui o Yoga.

Posturas Perfeitas para a Gravidez

Praticar Yoga durante a gravidez pede a mesma consideração que montar um plano yogue para lidar com problemas nas costas — nenhuma postura ou rotina funciona da mesma forma para todos. Além disso, o que parece bom durante um trimestre, talvez não seja apropriado no próximo. Geralmente, as posturas que permitem que você aumente suavemente a flexibilidade nos quadris deveriam ser úteis enquanto

você se prepara para dar à luz, e diversas posturas realizam isso com segurança. Recomendamos que você procure um professor de Yoga qualificado para guiá-la tanto nas aulas pré-natais em grupo quanto nas aulas particulares.

Nas seções seguintes, descrevemos três das posturas yogues mais recomendadas e úteis para serem usadas a qualquer tempo durante a gravidez e após o parto. Também descrevemos uma rotina de Yoga segura de 15 a 20 minutos que ajuda a aliviar os desconfortos e preparar seu corpo para o parto.

Postura deitada de lado

Use a postura deitada de lado como uma forma alternativa da postura do cadáver (*shavasana*) na sua prática. Você talvez queira usar a postura por si só para aliviar a sensação geral de fadiga ou náusea durante a gravidez, parto e o período pós-parto, ou como uma boa posição para a amamentação. Você precisará de quatro ou cinco cobertores ou três travesseiros grandes.

1. **Deite-se de lado numa superfície confortável.**
2. **Coloque um dos travesseiros ou cobertores sob a cabeça e o outro logo à sua frente, entre a parte de cima da coxa e a parte de baixo do peito.**

Deixe o braço de cima sobre o travesseiro à sua frente.

3. **Flexione os joelhos e coloque dois cobertores entre seus pés e joelhos (veja a Figura 16-1).**

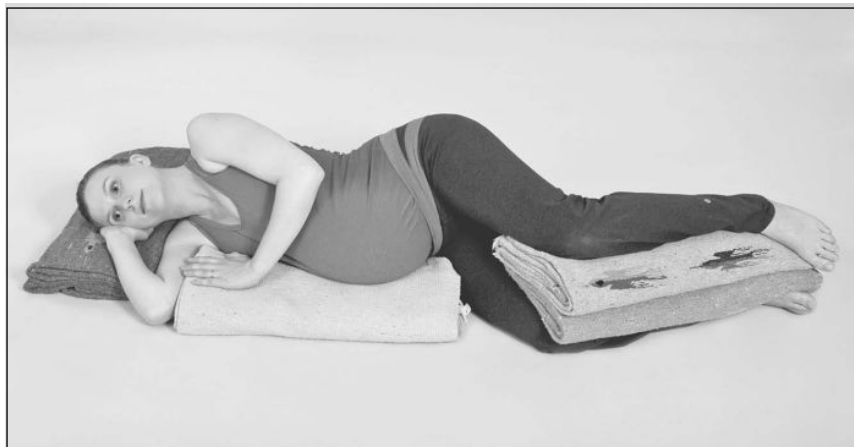


Figura 16-1:
Postura
deitada de
lado.

Fique parada e respirando normalmente pelo tempo que se sentir confortável. Repita quantas vezes forem necessárias.

O gato e a vaca



Esta postura, uma variação do gato (*chakravakasana*), estende a região lombar e ajuda a aliviar os sintomas gerais das dores nas costas causadas pela gravidez.

Não exagere ou force sua região lombar para baixo no passo 4. Não faça essa posição se sentir algum sintoma negativo.

1. Comece sobre quatro apoios, olhando para frente.
2. Coloque os joelhos afastados na largura dos quadris e as mãos abaixo dos ombros.

Estique os cotovelos, mas não os trave.

3. Enquanto expira, arqueie as costas como um gato.

Vire a cabeça para baixo e olhe para o chão (veja a Figura 16-2a).

4. Enquanto inspira, olhe lentamente para cima na direção do teto e solte a região lombar, de forma que o formato das suas costas lembre uma vaca, como mostrado na Figura 16-2b.
5. Repita os passos 3 e 4 de seis a oito vezes.



Figura 16-2:
O gato e a vaca.

Postura em ângulo fechado: *Baddha konasana*

A postura em ângulo fechado ajuda a prepará-la para o parto, abrindo seus quadris e virilhas. Também melhora o alinhamento e fornece uma postura sentada para a respiração avançada (lembre-se — não prenda a respiração) e técnicas de meditação.

1. Sente-se no chão com as pernas esticadas à sua frente.

Coloque as palmas das mãos para baixo ao longo do corpo, com os dedos para frente.

2. Balance as pernas à sua frente algumas vezes.

3. Dobre os joelhos para fora e deslize as solas dos pés em direção uma à outra até que se toquem.

Segure as laterais dos pés e fique ereta delicadamente a partir do peito (veja a Figura 16-3).



Figura 16-3:
A postura
em ângulo
fechado.



Sente-se na postura de 30 segundos a um minuto; conforme for progredindo, pode ir aumentando gradualmente para 3 a 5 minutos.

Se seus joelhos não estiverem próximos ao chão, pode se sentar sobre cobertores ou colocar os cobertores sob os joelhos.

Uma segura e rápida rotina pré-natal

A curta rotina nesta seção inclui posturas que são seguras por toda a gravidez e foca as áreas do corpo que você quer fortalecer enquanto prepara seu corpo para o parto. O Capítulo 7 tem mais informações sobre essas posturas.

Postura da montanha: Tadasana

Um dos benefícios da postura da montanha durante a gravidez é que ela direciona sua atenção para sua postura durante este período, quando seu peso e equilíbrio têm mudado de forma gradual, mas regular.

Após encontrar seu centro de equilíbrio, comece o processo de mudança mental (que falamos a respeito no Capítulo 14), usando o estilo de respiração de sua escolha do Capítulo 5. Fique na postura da montanha (como mostrado na Figura 16-4) por 6 a 8 respirações.

Figura 16-4:
Postura da
montanha.



Postura do guerreiro I: Vira bhadrasana I

Como seu nome sugere, a postura do guerreiro I fortalece as pernas e melhora a força e o equilíbrio. É especialmente benéfica durante a gravidez porque alonga os quadris e ajuda na tensão do pescoço e inchaço dos dedos.

Comece e termine a postura de 3 a 4 vezes e fique nela por 6 a 8 respirações em cada lado. A Figura 16-5 faz uma ilustração dela.

Figura 16-5:
Postura do
guerreiro I.



Postura do guerreiro II: Vira bhadrasana II

Outra variação na família do guerreiro, esta poderosa postura abre seus quadris à medida que desenvolve a resistência e fortalece seus braços. Comece e termine a postura de 3 a 4 vezes e fique nela por 6 a 8 respirações em cada lado. Dê uma olhada na Figura 16-6.



Figura 16-6:
Postura do
guerreiro II.

Postura do alongamento intenso com os pés afastados: Prasrita pada uttanasana

Esta flexão para frente modificada melhora a circulação sanguínea na cabeça e alonga a coluna, tendão da perna e músculos adutores na parte interior das coxas. Fique dobrada nesta postura (como na Figura 16-7) por 6 a 8 respirações.



Você também pode tentar esta postura em pé com os quadris apoiados numa parede ou numa porta.



Figura 16-7:
Postura do
alongamento
intenso com
os pés afas-
tados.

Postura do triângulo estendido: Utthita trikonasana

A postura do triângulo estendido alonga as laterais da coluna, a parte posterior das pernas, e os quadris, enquanto abre o tórax. Comece e termine a postura de 3 a 4 vezes e fique nela por 6 a 8 respirações em cada lado. A Figura 16-8 lhe dá uma ideia.

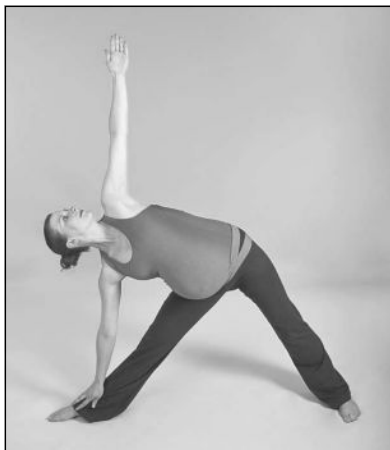


Figura 16-8:
Postura do
triângulo
estendido.

Postura do agachamento com o apoio da cadeira: Ardha utkatasana modificada

O agachamento com o apoio da cadeira cria resistência geral, enquanto fortalece suas costas, pernas, ombros e braços. Comece e termine a postura de 3 a 4 vezes e fique nela por 6 a 8 respirações em cada lado.



Use uma cadeira de verdade, como ilustrado na Figura 16-9, a menos que se sinta confortável sem ela. Deixe as pernas abertas largamente para manter seu centro de equilíbrio.



Figura 16-9:
Postura do
agachamento
com o apoio
da cadeira.

Use as ferramentas do Yoga para facilitar seu parto — e tenha uma criança saudável

Em suas formas puras e híbridas, todos os vários métodos de preparação do parto — Lamaze, Método de Bradley, parto sem dor, parto natural, e hipnose no parto — exploram técnicas que são integrais ao Yoga. À sua própria maneira, cada método ensina a parturiente a focalizar-se em sua respiração, respirar em um ponto focal e/ou usar técnicas de relaxamento e meditação. Sua prática de Yoga pode ajudá-la de maneira mais efetiva a usar quaisquer métodos de preparação

para o parto de sua escolha. Por que esta conexão é importante quando a dor do parto pode ser controlada farmacologicamente? Porque os bebês nascidos em partos sem uso de remédio são mais capazes de mamar no peito, e os bebês que mamam no peito são mais saudáveis, assim como suas mães. Você e seu bebê podem continuar a obter os benefícios da prática do seu Yoga pré-natal pelo resto de suas vidas.

Postura em ângulo fechado

Esta postura (volte à “Postura em ângulo fechado” e à Figura 16-3, anteriormente neste capítulo) é uma forma maravilhosa de relaxamento para terminar esta curta rotina. Use uma técnica avançada de respiração do Capítulo 5, como a respiração alternada das narinas, que não requer retenção da respiração, e/ou uma técnica de meditação do Capítulo 21.

Continuando os Exercícios Yogues após a Gravidez (Pós-parto)

Muitas culturas tradicionais respeitam um período de descanso para a nova mãe, para que ela tenha tempo de recuperar-se do nascimento e criar um vínculo com seu bebê. O repouso geralmente dura cerca de quatro a seis semanas; na Espanha, é conhecido como *la cuarentena*, ou “os 40 dias de quarentena”. Não é surpresa que os médicos normalmente recomendem que as novas mães esperem aproximadamente seis semanas antes de retomar suas rotinas normais de exercício, e algumas semanas extras se tiveram um parto por cesariana.



Quando voltar ao tapetinho do Yoga, evite todas as posturas invertidas por pelo menos seis semanas após o parto, por causa do fluxo sanguíneo do útero (chamado *lôquios*). E, também, tome cuidado com os abdominais, porque a área da virilha fica frágil por causa do recente alongamento. Uma boa forma de começar é com curtas caminhadas e a postura do cadáver de lado (veja “Postura deitada de lado” e a Figura 16-1, anteriormente neste capítulo). Todas as mulheres têm sangramento pós-natal por algumas semanas após a gravidez. Observe seu fluxo e diminua um pouco sua prática de Yoga se o seu sangramento ficar forte ou vermelho vivo. Em caso de dúvida, consulte seu médico.

Se puder, procure uma turma de pós-parto com outras novas mães. Um professor de Yoga qualificado e experiente pode focar estas áreas do corpo que provavelmente precisam de uma atenção extra durante o período de transição — pescoço, ombros e parte superior das costas, devido ao estresse de carregar seu bebê e curvar-se para cuidar dele; tonificar sua barriga delicadamente para ajudá-la a recuperar sua silhueta pré-gravidez; e assim por diante. E não subestime o valor de associar-se com outras novas mães. Poucas mães novatas estão completamente preparadas para os sentimentos de isolamento e de falta de controle sobre suas vidas diárias que são tão comuns no período logo após o parto, especialmente dentre as mulheres que estavam acostumadas a dominar o mundo e ter as coisas feitas. A companhia de outras novas mães que estão se sentindo de forma semelhante é geralmente reconfortante e fundamental.

Espere sua vida mudar radicalmente após o nascimento do bebê. Sua prática do Yoga parecerá um paraíso, até mesmo se suas sessões forem curtas, enquanto você lida com as agradáveis, mas exaustivas, responsabilidades de cuidar de seu novo bebê. Não se sinta culpada por criar um tempo só para você, pois precisa se recarregar. Seus níveis hormonais podem fazê-la sentir-se emocional e um pouco instável, e sua prática de Yoga pode ajudá-la a encontrar equilíbrio. O relaxamento final após as posturas ajuda você a se sentir mais descansada mesmo que uma boa noite de descanso seja uma doce e distante lembrança.

Seu bebê leva nove meses para crescer dentro de seu corpo, então, dê a si mesma nove meses para voltar à forma. Ajuste seu relógio para a “hora da mamãe” e curta o passeio.

Capítulo 17

Yoga para Crianças e Adolescentes

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo como fazer o Yoga divertido e seguro para as crianças
- ▶ Tentando algumas posições fáceis para as crianças
- ▶ Aliviando o estresse da adolescência com o Yoga
- ▶ Dando uma olhada nas desafiantes rotinas de Yoga perfeitas para adolescentes e jovens

Os jovens têm uma afinidade natural com o Yoga. Pode-se introduzir até mesmo a criança mais nova ao Yoga através da brincadeira. Assim como os nomes das posturas comuns do Yoga revelam, elas foram inspiradas em animais — gato, vaca, cachorro, urso etc. A coordenação focada dos movimentos e respiração que faz destes movimentos Yoga — e não simples exercícios físicos — serve facilmente por si só para a criança brincar, e, quando combinada com uma brincadeira — por exemplo, imitar os sons dos animais, uma caixa mágica com animais de pelúcia, bolas de vários tamanhos —, *voilà!* Você tem o começo de um Yoga fácil para crianças.

Para os “jovens e impacientes”, também conhecidos como adolescentes, o Yoga oferece ferramentas para cultivar a saúde do corpo, mente e espírito. Oferece uma forma não competitiva para os jovens desenvolverem força e confiança, e lidar com o estresse – a praga dos tempos.

Os professores em sala de aula estão compreendendo como o Yoga pode ajudar seus alunos a reunir suas energias ilimitadas e concentrarem-se nas tarefas acadêmicas. Pais e professores de Yoga, de forma parecida, estão descobrindo que o Yoga também pode atuar com uma função terapêutica para as crianças com problemas, como autismo e transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH).

Neste capítulo, damos indicações, exemplos de posturas, e formas fáceis para os pais introduzirem o Yoga na vida de seus filhos. Os professores que estiverem lendo este livro podem achar informações para estimular o apetite dos pequenos ao incorporarem o Yoga em suas aulas (as fontes estão incluídas no apêndice). Os adolescentes e adultos com energia a gastar também podem ter um guia para uma clássica rotina que desafia o corpo enquanto concentra-se na mente.

Coisas de Criança: Tornando o Yoga Divertido para os Jovens

A sensação de calma, foco e equilíbrio que leva os adultos a praticarem Yoga também vale para as crianças, até mesmo para aquelas novinhas, por volta dos três anos, desde que você introduza o Yoga de forma divertida e adaptada para elas. Quando orientados com uma abordagem desenvolvida adequadamente, as crianças do jardim da infância e escola primária também podem obter os numerosos benefícios do Yoga, como melhorar a concentração, a capacidade de acalmarem-se e concentrarem-se em si mesmos, e terem uma maior autoestima e autoconfiança. De muitas formas, as crianças novinhas são naturais para o Yoga porque podem praticar sem a tensão física e mental adquirida pelos adultos. Afi Kobari, criador do programa *Yogamama* em Los Angeles, descreve uma energia e alegria real em seus jovens alunos quando ela os guia pelas posturas com uma abordagem divertida. As seções seguintes oferecem algumas dicas sobre como atrair seu filho para o Yoga, assim como muitas posturas para você tentar.

Usando a imaginação: abordando as posições de uma forma fácil para as crianças

As brincadeiras de criança, quando tranquilas e ligadas à consciência, podem fornecer uma plataforma para uma prática de Yoga adaptável às crianças. As posturas de Yoga (derivadas originalmente de nomes de animais) e seus conceitos são propícios para serem usadas de várias formas:

- ✓ Tente fazer seu filho vocalizar o som de uma postura animal chamando atenção para a respiração.
- ✓ Deixe que seu filho escolha dentre uma seleção de cartas de animais e depois invista na posição do animal escolhido.
- ✓ Incorpore equilíbrio em quaisquer jogos infantis em que tenham de correr e parar num dado momento, ensinando que seu filho fique quieto e equilibrado numa perna só quando tiver de parar.
- ✓ Aderir a um livro infantil de Yoga ou uma ideia numa historinha também pode ajudar você a manter a criança concentrada e compartilhar mais a filosofia com ela além do asana.
- ✓ Adicionar o rolamento de uma bola com uma mão, enquanto a outra está ocupada com uma postura sentada, estimula o desenvolvimento do lado direito/esquerdo do cérebro.

Leve equilíbrio para as crianças com necessidades especiais

De acordo com a Clínica Mayo, cada vez mais evidências sugerem que o Yoga pode ajudar a aliviar os sintomas do TDAH. No nível físico, o Yoga estimula o foco na respiração antes, durante e entre as posturas, esforço físico através dos *asanas*, e um posterior período de descanso focado, tudo o que pode ajudar a acalmar seu filhote hiperativo. O Yoga ajuda as crianças hiperativas a entrarem em contato com seus corpos de uma maneira relaxada e não competitiva, e acumula efeitos em seu pequeno yogi ou yogini que podem resultar em melhora na realização de seus deveres de casa e brincadeiras criativas. Procure um professor de Yoga que possa criar um forte elo com seu filho e que ganhe sua confiança e atenção.

O Yoga também pode ajudar as crianças com autismo a ganhar novas habilidades motoras, de

comunicação e social, além de aproveitar uma melhora geral na qualidade de vida. A estrutura e repetição são a chave para as sessões de Yoga para uma criança com autismo. Adicionando gradualmente modificações sutis nas posturas, uma de cada vez, o Yoga ajuda a prática do seu filho ficar mais confortável com a mudança. Ao longo do tempo, seu pequeno yogi ou yogini desenvolve uma grande capacidade de lidar com o estresse que, geralmente, acompanha o autismo, junto com uma importante conscientização do corpo e concentração.

O professor de Yoga certo para seu filho com autismo é alguém que seja atencioso com suas habilidades e necessidades, e deve estar disposto a conhecer seu filho onde ele estiver e ganhar sua confiança.



Seja flexível ao introduzir seu filho no Yoga. Mantenha as seguintes indicações em mente:

- ✓ As sessões curtas e alegres que seu filho queira voltar são melhores que as sessões longas que não prendam sua atenção.
- ✓ Fique atento para ajustar a sessão de Yoga do seu filho de acordo com seu humor. Uma criança cansada pode aproveitar as posições sentadas. Os exercícios de respiração refrescante ajudam a acalmar a criança nervosa. Num dia chuvoso, as posições ativas trazem relaxamento físico para a energia contida.



Posturas de Yoga que as crianças irão amar

Recomenda-se que as crianças pulem as posturas com apoio sobre a cabeça e sobre os ombros. Embora seus corpos sejam flexíveis, não têm força e estabilidade para realizarem estas posturas com segurança.

Bolamos as posturas das seções seguintes para serem adaptáveis às crianças e escrevemos o texto acompanhante para facilitar o entendimento dos pais enquanto guiam seus filhos.

Você pode encontrar mais detalhes sobre cada postura em outros capítulos pelo livro, como observamos em cada seção; quando feitas em sequência, esta série de posturas compõe uma rotina bem equilibrada. Além de abastecê-lo com instruções para passarem a seus filhos sobre como realizarem as posturas, as seções sugerem sons que eles podem fazer durante o exercício. Os sons têm uma dupla proposta: inspiram a imaginação do seu filho enquanto mantém a posição (mantendo-o comprometido) e também guiam sua respiração no lugar de deixá-lo prender o fôlego.

Nota: Nestas seções, algumas vezes nos referimos às *posições saborosas*. O termo *posição saborosa* é apenas uma descrição da postura de descanso para as crianças, onde se pode relaxar o corpo e a mente. Foi inventada por Afi Kobari, uma especialista em Yoga para crianças.



As crianças têm pouca capacidade de manter a atenção. Você conhece seu filho melhor que ninguém, então faça apenas a quantidade de posturas que mantenha a atenção dele. Com o tempo, ele conseguirá fazer mais.



Encontre um lugar especial para praticar Yoga com o seu filho. Há algum lugar em sua casa ou apartamento em que ele tenha preferência para brincar? Este deve ser o lugar perfeito para começar a dividir seu amor pelo Yoga.

A postura da montanha

A Figura 17-1 dá a você e a seu filho uma noção de como é essa postura infantil; consulte o Capítulo 7 para ter mais informações sobre a versão adulta. Dê a seu filho as seguintes instruções:

- 1. Fique em pé como uma montanha.**
- 2. Respire pelo nariz e imagine-se num lugar muito, muito calmo.**



Figura 17-1:
A postura da
montanha
para crianças.

Por quanto tempo seu filho deve manter uma postura?

As crianças pequenas talvez só queiram ficar por alguns segundos antes de estarem prontas para se mexerem de novo. As crianças mais velhas conseguem ficar paradas por mais tempo. Os adultos geralmente mantêm a posição por seis

respirações após terem entrado e saído de uma postura por algumas vezes. Peça que seu filho mantenha a posição pelo tempo que se sentir confortável. Se ele começar a ficar ansioso, deixe-o sair da posição.

Postura do guerreiro I

Veja as instruções da seção anterior para colocar seu filho na postura da montanha. A Figura 17-2 e o Capítulo 7 explicam melhor sobre a postura do guerreiro I.



Se o joelho do seu filho estiver tão flexionado que você o veja se estender à frente do tornozelo, peça-o que flexione um pouco menos o joelho. As seguintes instruções podem levar seu pequeno(a) yogi ou yogini a ser um guerreiro I bem-sucedido:

1. **Comece com a postura da montanha e dê um grande passo para frente com um pé.**
2. **Flexione o joelho da frente e erga os braços acima da cabeça próximos às orelhas.**
3. **Sinta o quão poderoso e forte está nesta postura; da próxima vez, quando flexionar o joelho e erguer os braços, diga “Que legal! Consegui!”.**
4. **Mantenha os joelhos flexionados e os braços erguidos, fique nesta posição e realmente se sinta como um guerreiro.**
5. **Tente os mesmos movimentos com o outro lado.**

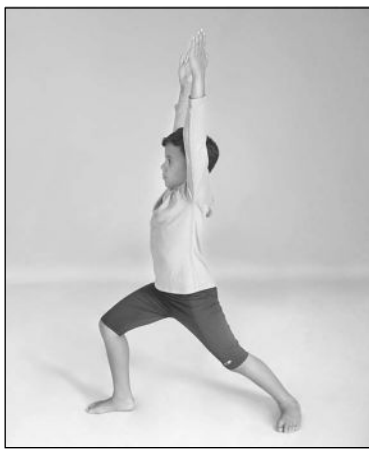


Figura 17-2:
Postura do
guerreiro I
para crianças.

Postura do urso

Dê uma olhada na Figura 17-3 e nas seguintes instruções para instruir seu filho sobre a postura do urso.

1. **Comece na postura da montanha e depois se curve para frente e pendure-se para baixo.**
2. **Fique dobrado, passeie arrastando os braços e as mãos enquanto ruge e imagina-se como um urso.**



Figura 17-3:
Postura do
urso para
crianças.

O gato e a vaca

As seguintes instruções ajudam-lhe a auxiliar seu filho na postura do gato e da vaca; as crianças geralmente divertem-se muito com esta sequência, especialmente quando você faz com elas.

1. **Fique sobre as mãos e joelhos como se fosse engatinhar, mas fique parado.**
2. **Curve as costas de forma que olhe para baixo e para trás na direção das pernas.**

A Figura 17-4a ilustra este passo.

3. **Imagine que é um gato e faça o som do gato: miau.**
4. **Mexa as costas de modo que a barriga abaixe na direção do chão, o peito levante, e você olhe para frente.**

Mostre a seu filho a Figura 17-4b se ele tiver dificuldade em visualizar este passo.

5. **Imagine que é uma vaca e faça o som da vaca: múúú, múúú.**

Figura 17-4:
Postura do
gato e da
vaca para
crianças.



Sapinho pulante

Use estas instruções para guiar seu filhote à postura do sapinho pulante:

1. **Fique em pé com os pés bem separados e agache-se lentamente.**
Veja a Figura 17-5.
2. **Coloque as mãos no chão e depois pule e erga os braços.**
3. **Imagine que é um sapo e faça o som igual ao dele: rabbit, rabbit.**

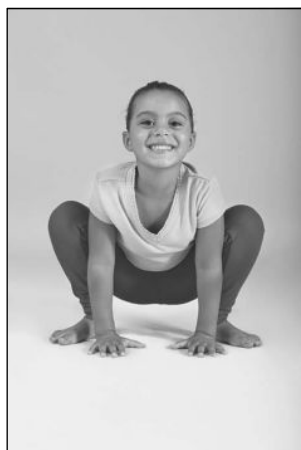


Figura 17-5:
Sapinho
pulante para
crianças.

Postura da árvore

Trabalhe com seu filho a postura da árvore usando as seguintes instruções, e olhe a Figura 17-6 para ter uma ilustração. Consulte o Capítulo 7 para mais informações sobre a versão adulta.

1. Comece na postura da montanha em pé e parado.
2. Flexione uma das pernas e coloque a sola do pé na parte de dentro da coxa da outra perna.
3. Junte as mãos e erga-as acima da cabeça e imagine que é uma árvore, fazendo o som do vento soprando suas folhas: shhhhhhhh.
4. Agora, tente os mesmos movimentos com o outro lado.



Figura 17-6:
Postura da
árvore para
crianças.

Cobra II — postura da cobra

O Capítulo 11 lhe dá mais informações sobre a versão adulta da cobra II; as instruções seguintes e a Figura 17-7 podem ajudá-lo a orientar seu filho nesta versão.

1. Deite-se de bruços e coloque as mãos no chão próximas às axilas, com os dedos para frente.
2. Erga a cabeça, os ombros e as costas enquanto pressiona as mãos, mantendo os quadris no chão.
3. Imagine que é uma cobra e faça o som da cobra: sssssss.

Figura 17-7:
Postura da
cobra para
crianças.

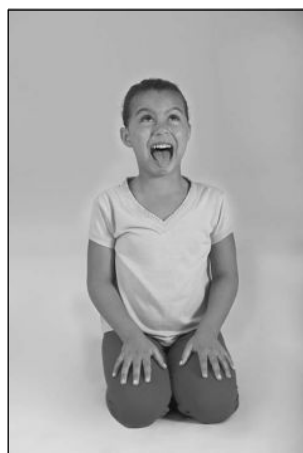


Postura do leão

Com o auxílio destas instruções e da Figura 17-8, seu filho poderá ficar orgulhoso com sua postura do leão (o Capítulo 6 fornece-lhe informações adicionais sobre a versão adulta).

1. **Sente-se sobre os calcanhares e coloque as mãos nos joelhos.**
2. **Abra bem a boca, coloque a língua para fora e role os olhos para cima como se estivesse tentando ver algo acima de você.**
3. **Imagine que é um poderoso leão e ruja: ahhaahh!**

Figura 17-8:
Postura do
leão para
crianças.



Cachorro olhando para baixo

Falamos sobre a versão adulta desta postura no Capítulo 7, mas os passos seguintes e a Figura 17-9 mostram uma versão adaptada para crianças.

1. **Comece sobre as mãos e os pés (de gatinhas).**
2. **Pressione o chão com os braços, empurrando-o para baixo com as mãos; estique as pernas e olhe para baixo.**
3. **Imagine que é um cachorro e lata: au, au.**



Figura 17-9:
Cachorro
olhando para
baixo para
crianças.

Postura da criança

Esta postura (uma das posições saborosas) já tem até *criança* em seu nome! Use as seguintes instruções e a Figura 17-10 para orientar seu filhotinho à postura da criança.

1. **Ajoelhe-se no chão e dobre-se como uma bola.**
2. **Coloque as mãos ao longo do corpo com as palmas para cima.**
3. **Relaxe e pense em coisas boas.**

A ponte

A Figura 17-11 ilustra esta fácil postura; dê a seu filho as seguintes instruções para ajudá-lo nesta posição, e consulte o Capítulo 14 para a versão adulta (mesa de dois pés).

1. **Deite-se de costas, flexione os joelhos e firme os pés no chão.**
2. **Coloque as mãos ao longo do corpo com as palmas para baixo.**

3. Erga os quadris e vire uma ponte.
4. Imagine que é uma ponte e faça o som dos carros viajando sobre você: vrum, vrum, vrum.

Figura 17-10:
Postura da
criança para
crianças.



Figura 17-11:
Postura da
ponte para
crianças.



A roda

As orientações a seguir e a Figura 17-12 ajudam você a fazer seu filho rodar com a postura da roda.



Esta postura avançada requer uma boa quantidade de força e flexibilidade. Se seu filho não estiver preparado para isto, espere até que ele fique mais forte e flexível e retorne para ela.

1. Deite-se de costas com os joelhos flexionados e os pés no chão.
2. Coloque os braços sobre a cabeça e vire suas mãos para que fiquem ao contrário, com os dedos virados para a cabeça.

3. Flexione-se para cima como uma roda.
4. Faça um sorriso de cabeça para baixo.



Figura 17-12:
Postura da
roda para
crianças

Postura abraçada aos joelhos

A postura abraçada aos joelhos é outra posição saborosa. Estes passos e a Figura 17-13 mostram-lhe como ajudar seu filho a realizá-la. Você pode encontrar a versão adulta no Capítulo 14 (lá é chamada de “joelhos em direção ao peito”).



Para um benefício complementar, peça que seu filho balance os joelhos de um lado ao outro enquanto os abraça — isso massageia delicadamente as costas.

1. Deite-se de costas e depois dobre as pernas e abrace os joelhos.
2. Apenas relaxe e pense em coisas boas.



Figura 17-13:
Postura
abraçada aos
joelhos para
crianças.

Postura fácil

Estas instruções ajudam-lhe a encaminhar (sentada?) sua pequena yogini a fazer a postura fácil; consulte a Figura 17-14 para a postura sentada adequada (falamos sobre a versão adulta no Capítulo 6).



Talvez seu filho fique mais confortável com um cobertor sob os joelhos.

1. **Sente-se no chão e cruze as pernas confortavelmente.**
2. **Mantenha as costas e a cabeças eretas sem forçá-las.**
3. **Imagine que tem um grande balão em sua barriga: quando você puxa o ar para dentro, enche o balão, e quando empurra o ar para fora, esvazia o balão.**

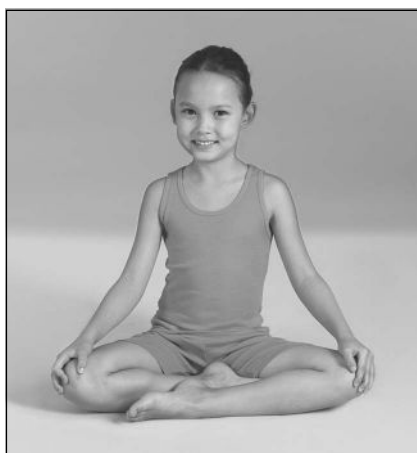


Figura 17-14:
Postura fácil
para crianças.

Ah, shavasana, a parte saborosa

Não importa o quanto seja curta a sessão de Yoga do seu filho, não se esqueça de incluir um tempo para o relaxamento final, ou *shavasana*, que permite que a criança relaxe o corpo sem forçá-lo. É tão simples quanto contar até cinco respirações.

Esse repouso é especialmente útil para as crianças que nunca estão prontas para a hora de dormir com medo de perderem alguma coisa — se parece com algum pequenino que você conhece? Consulte o Capítulo 4 para saber mais sobre o *shavasana*.

A grande postura saborosa: Shavasana

Use as seguintes instruções para ajudar seu filho a relaxar ao final da sessão. A Figura 17-15 ilustra esta posição, e você pode ler mais sobre a versão adulta no Capítulo 4.

1. **Deite-se de costas, vire as palmas para cima e os pés voltados para fora.**
2. **Feche os olhos delicadamente ou mantenha-os abertos de forma suave — da forma que se sentir melhor.**
3. **Relaxe e pense em coisas boas.**



Figura 17-15:
Shavasana
para crianças.

Facilitando a Transição para a Fase Adulta: Yoga para Adolescentes

A prática de Yoga na adolescência é muito mais que um programa de exercícios. Sim, fornece uma válvula de escape e uma forma de desenvolver os músculos e a flexibilidade — ambos igualmente importantes, mas o Yoga também fornece para você e para eles um ponto de acesso para uma perspectiva de vida saudável e equilibrada que pode servir para o resto de suas vidas. As seções seguintes descrevem alguns benefícios que o Yoga pode oferecer aos adolescentes.

Levando o Yoga para a sala de aula

As lições de Yoga não estão confinadas ao tapetinho e ao corpo. As habilidades e conhecimentos adquiridos através da prática de Yoga ajudam as crianças de todas as idades, incluindo os adolescentes, a abordarem a vida de forma mais realista, centrada e emocionalmente inteligente. Quando apresentados como exploração, os tradicionais temas de Yoga, como a prática do *ahimsa*, ou sem causar danos (veja o Capítulo 20), podem ser traduzidos como distinções práticas simples, como a diferença entre a força e a sutileza. Pegue o simples exercício de desamarrear um nó: usando-se a sutileza no lugar da força, uma criança aprende através de sua própria experiência qual é a melhor forma. Esta conscientização aplicada às posições e equilíbrio yogues permite que a criança reconheça qual funciona melhor em seu próprio corpo; aplicada às relações pessoais, ela ilustra a melhor forma de associar-se com as pessoas em sua vida.

Você não precisa ser um professor de Yoga para lembrar-se deste aspecto muito negligenciado do aprendizado dentro das salas de aula. Os professores em sala de aula podem aprender como orientar as crianças através das posições e rotinas básicas para aumentar suas habilidades de aprendizado por todo o dia — por exemplo, saudação ao sol matutina (veja o Capítulo 14) para recarregar e focar suas energias; posturas de equilíbrio (veja o Capítulo 9) após o recreio para reagrupá-los para as aulas; respiração alternada das narinas (veja o Capítulo 5) numa confortável posição sentada (veja o Capítulo 7) ou uma simples flexão para frente (veja o Capítulo 12) para ajudar a acalmar as mentes como um prelúdio para uma redação criativa etc.

Atualmente, mais de mil escolas já integraram as técnicas de Yoga em seus currículos através de treinamento e materiais disponíveis no *Yoga Playgrounds* e *Yoga Ed*, ambos desenvolvidos por Leah Kalish.

O antídoto para o estresse em sua agenda lotada

Talvez você esteja competindo por um lugar no time ou no vestibular, fazendo malabarismo com um trabalho de meio período, ou cuidando dos irmãos mais novos enquanto é um aluno em período integral. É muito provável que seu tempo e energia estejam esticados ao máximo.

E seus níveis hormonais em ebulição talvez o deixem sentindo-se como uma pessoa diferente a cada dia, hora, ou até mesmo minuto que passa.

O Yoga pode ser um oásis num vasto deserto de estresse, ele é uma união da mente com o corpo, e pode refrescar as exigências da vida diária facilmente. Com uma prática regular, você pode descobrir que tem uma grande habilidade de pensar por conta própria e confiar em si mesmo – importante num período da vida em que a pressão da sociedade pode ser sufocante e com maus juízos e péssimas decisões que podem impactar sua saúde, bem-estar e futuro.



As posturas com apoio na cabeça, nos ombros e de lótus parecem ideias populares no Yoga, mas na verdade podem ser perigosas. Os jovens, que ainda estão em fase de crescimento, ainda não têm a musculatura e estabilidade necessárias para realizar estas posturas com segurança, então se mantenha afastado delas por hora.

Adequado para a vida e para muito mais

Talvez o benefício mais importante que o Yoga possa oferecer ao adolescente seja a oportunidade de desenvolver uma amizade vitalícia com seu corpo. Quando você desenvolve uma prática de Yoga, primeiro sob a orientação de um professor habilitado e educador, e depois por conta própria, você se sintoniza com seu corpo, presta atenção ao que está acontecendo e responde adequadamente — não é diferente da boa energia que você investe em suas amizades com seus melhores amigos. Uma prática regular de Yoga pode ajudá-lo a desenvolver o foco, a concentração e a disciplina que você precisa para estudar bem e alcançar seus sonhos. E, quando você está descalço em seu tapetinho praticando no centro, fica livre da hierarquia escolar. O Yoga ajuda você a ficar mais autoconfiante e corajoso sem competir. Isso não é bom?

E, naturalmente, o Yoga é também uma excelente forma de ficar e manter-se em forma. Tanto a classificação do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) quanto a do Departamento de Saúde do Canadá têm um adequado nível de atividade física como prioridade alta de saúde. A Pirâmide Alimentar revisada da USDA (www.mypyramid.gov) na verdade a inclui como parte de uma dieta balanceada.

Como uma maneira de chegar à boa forma física, o Yoga é um pacote atrativo:

- ✓ É econômico. Você já tem este livro, então pode começar a praticar sem qualquer outra coisa.
- ✓ Não precisa de uma academia ou de um campo esportivo. Apenas precisa de espaço suficiente no chão para praticar com segurança. Se estiver praticando em casa, tente achar um espaço privativo; se for difícil, considere seguir a dica de um professor de Yoga altamente respeitado e que é conhecido por praticar o “Yoga do banheiro” quando não há outro espaço privativo disponível. Os códigos de obras requerem banheiros cada vez menores para terem certa quantidade de espaço. Confira antes, o seu pode ser grande o suficiente para seu tapete.

O Yoga pode ajudá-lo a manter um peso saudável?

De acordo com *Por que as zebras não têm úlceras*, de Robert M. Sapolsky (Editora Francis), os atuais estressores comuns podem levar à comilância e, em particular, à escolha errada dos tipos de comida para empanturrar-se. O estresse flui por seu corpo com os hormônios que afetam o seu apetite. Se o estresse for intenso, mas curto, a maioria das pessoas geralmente experimenta a perda de apetite — a forma como se sente quando está nervoso demais para comer. Mas quando vivencia

frequentes estados de estresse intermitentes por todo o decorrer do dia, e dias alternados, os níveis hormonais em seu corpo aumentam o apetite — e não pelas coisas saudáveis. O que pode ajudá-lo? Os exercícios regulares que você está ansioso por fazer, meditação e o cultivo da autoaceitação e a abordagem não perfeccionista da vida são alguns exemplos que foram descobertos para ajudar. Como é útil ser capaz de descobrir tudo isso no Yoga.

Rotinas Yogues para os Jovens e Impacientes



As rotinas nesta seção foram especificamente projetadas para os adolescentes. Quando feitas com cuidado, também funcionam para homens e mulheres na faixa dos 30, mas não as recomendamos para as pessoas acima dos 40. Muito do que as classes de Yoga em grupo por toda a América do Norte (em especial nos clubes de saúde) oferecem atualmente foi originalmente programado para os meninos de baixo peso na Índia, cujos estilos de vida envolviam muito agachamento. Os iniciantes da meia-idade geralmente pulam para este tipo de Yoga numa forma competitiva e acabam feridos, o que prova o porquê de isto não ter sido projetado para eles (ou eles para isto).

A maioria dos atletas profissionais está em sua maior capacidade física da adolescência ao início dos 30 anos. Depois, o corpo começa a mudar, e então precisa do programa de treinamento para prevenir-se contra lesões. Eu (Larry) chamo a primeira etapa de “Yoga para Jovens e Impacientes”. Muitos dos populares estilos de Yoga, como o Yoga Ashtanga, alguns componentes do Yoga Iyengar, e o atual Flow Yoga, foram inspirados nos ensinamentos do falecido Sri T. Krishnamacharya do sul da Índia no início de sua vida, e foram originalmente destinados aos praticantes jovens. As rotinas inéditas nesta seção foram transmitidas para mim (Larry) pelo filho de Sri T. Krishnamacharya (e meu professor) T.K.V. Desikachar.



Estas rotinas foram feitas para serem desafiadoras, contudo, tenha sempre em mente o princípio fundamental do Yoga: “Não cause danos”. Confie em seu professor interior. Se seu corpo diz que é hora de descansar, então descanse (mesmo que os outros ainda estejam em suas posições). Confiar em si mesmo desta forma é um importante passo para tornar-se um adulto equilibrado.

Rotina em pé

Enquanto se prepara para começar sua rotina, lembre-se de que o Yoga é uma disciplina do corpo, respiração e mente. Com exceção dos pulos, mova-se lentamente e fique no momento.

Antes de começar, eis aqui algumas dicas e instruções gerais para ter em mente:

- ✓ Escolha ou a respiração focada ou a do peito para a barriga, do Capítulo 5.
- ✓ Permaneça e respire em cada postura por 8 a 10 respirações.
- ✓ Faça toda a rotina duas vezes em cada lado.
- ✓ Consulte o Capítulo 7 para ter instruções detalhadas sobre todas as posturas desta rotina (entretanto, note que algumas posturas daqui são variações das do Capítulo 7).
- ✓ Esta rotina deve levar de 15 a 20 minutos.

Quando estiver pronto, siga estes passos para completar a rotina em pé:

1. Comece na postura da montanha (veja a Figura 17-16a).

Inicie o estilo de respiração yogue de sua escolha a partir da lista dita anteriormente nesta seção.

2. Conforme expira, pule ou dê um grande passo para o lado com os braços abertos num *T*, paralelos ao chão, como mostrado na Figura 17-16b.
3. Enquanto inspira, erga os braços pelos lados acima da cabeça, enquanto gira os pés e o tronco para a direita, como ilustrado na Figura 17-16c.
4. Enquanto expira, mergulhe na postura do guerreiro I, com o joelho direito flexionado num ângulo de 90 graus, como na Figura 17-16d.
5. Enquanto inspira, gire os ombros para a esquerda e deixe os braços caírem num *T* com as palmas para baixo, para a postura do guerreiro II.

Estenda seu quadril esquerdo para a esquerda o máximo possível e flexione para baixo a parte traseira de forma confortável. A Figura 17-16e dá uma ideia.

6. Enquanto expira, gire os ombros para a direita e coloque o braço esquerdo para frente, o direito para trás, de forma que fiquem paralelos ao chão (como na Figura 17-16f) preparando-se para a variação I da postura do triângulo torcido.
7. Inspire e depois, enquanto expira, solte a mão esquerda na direção do chão e erga o braço direito para a variação II da postura do triângulo torcido, mantendo a perna direita flexionada e girando a cabeça para a direita, como mostrado na Figura 17-16g.

Se sentir cansaço no pescoço, vire a cabeça para baixo.

8. Enquanto expira, role os braços, o tronco e a cabeça para baixo; gire os pés para frente e paralelos, e depois se dobre ao meio,

segurando os cotovelos para a postura do alongamento intenso com os pés afastados mostrada na Figura 17-16h.

9. Role o corpo para cima e depois pule, ou dê um passo de volta para a postura da montanha do passo 1.

10. Repita do passo 1 ao 9 com o lado esquerdo.

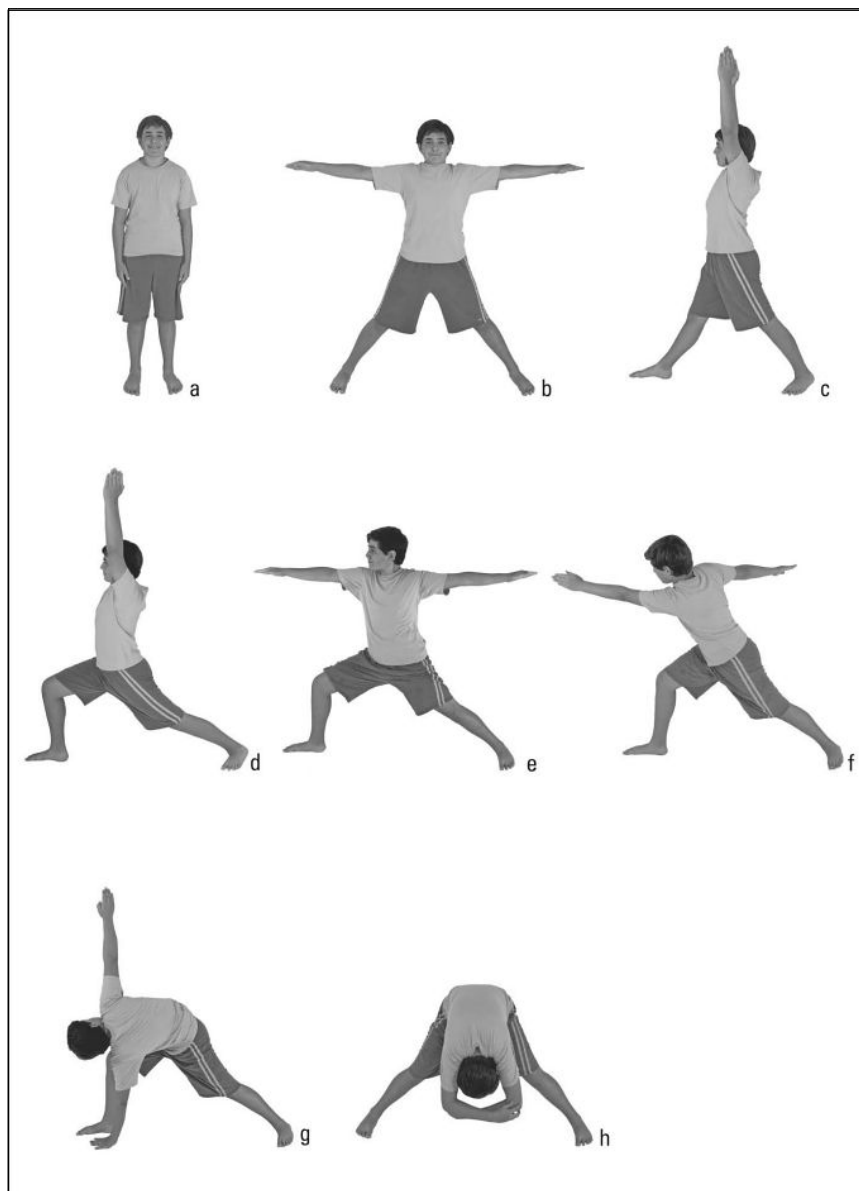


Figura 17-16: Sequência de posições da rotina em pé para adolescentes.

Rotina no chão

Algumas pessoas chamam esta rotina de Sequência Vitalícia, porque sentar-se na postura sentada do alongamento intenso com os pés afastados leva uma vida inteira se você não tiver flexibilidade nos quadris. A beleza do Yoga é que se você não conseguir realizar seu objetivo nesta vida, pode conseguir na próxima.

Antes de começar, eis aqui algumas dicas para ter em mente:

- ✓ Escolha ou a respiração focada, ou a do peito para a barriga, do Capítulo 5.
- ✓ Fique em cada postura (incluindo cada vez que erguer os braços) por 6 a 8 respirações.
- ✓ Faça toda a sequência duas vezes.
- ✓ Esta rotina deve levar de 20 a 25 minutos.
- ✓ Sinta-se livre para amolecer os joelhos em todas as flexões para frente.
- ✓ Desafie-se, mas sem esforço.



Esta rotina não é recomendada para as pessoas com problemas na região lombar agravados por encurvamento.

Quando estiver pronto, siga estes passos para completar a rotina no chão:

1. Comece com os braços no ar e as costas eretas, como na Figura 17-17a.
2. Enquanto expira, flexione-se para frente e para baixo, para a posição sentada flexionada para frente mostrada na Figura 17-17b.
3. Enquanto inspira, erga o tronco e braços, endireitando as costas e separando bem as pernas, como na Figura 17-17c.
4. Enquanto expira, flexione-se para frente e para baixo num alongamento intenso com os pés afastados, como ilustrado na Figura 17-17d.
5. Enquanto inspira, erga o tronco e os braços na posição com as costas eretas, como feito no passo 3 (veja a Figura 17-17c).
6. Enquanto expira, gire para a direita, como na Figura 17-17e e flexione-se para frente e para baixo, como na Figura 17-17f.
7. Enquanto inspira, erga o tronco e os braços na posição com as costas eretas, como feito no passo 5 (veja a Figura 17-17c).
8. Enquanto expira, gire para a esquerda, como na Figura 17-17g, e flexione-se para frente e para baixo (veja a Figura 17-17h).
9. Enquanto inspira, erga o tronco e os braços, endireitando as costas e flexione as pernas pela metade, com os dedos dos pés para cima, como retratado na Figura 17-17i.
10. Enquanto expira, flexione-se para frente e para baixo e tente mover seus dedos dos pés para baixo, como na Figura 17-17j.

11. Enquanto inspira, erga o tronco e os braços, endireitando as costas, soltando os joelhos para baixo e para os lados, e junte as solas dos pés, como ilustrado na Figura 17-17k.
12. Enquanto expira, flexione-se para frente e para baixo e segure os pés (veja a Figura 17-17l).

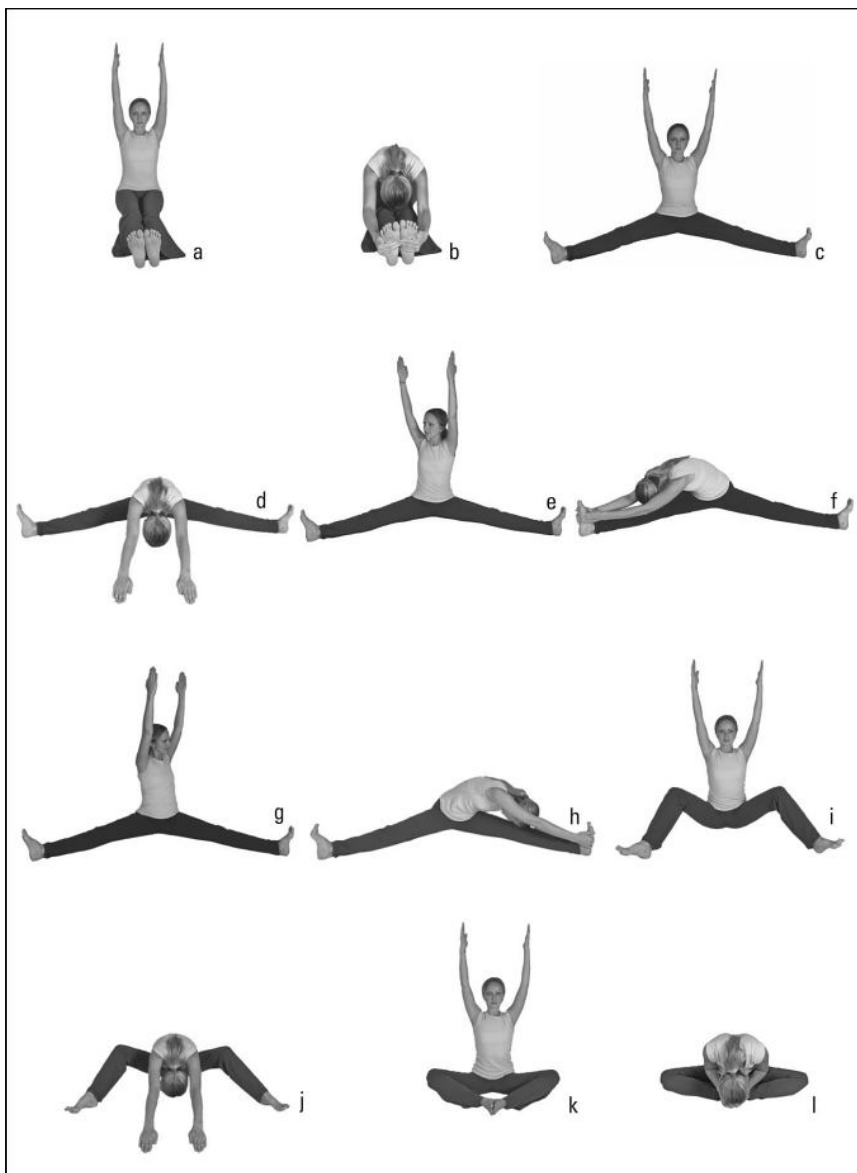


Figura 17-17:
Sequência
de posições
da rotina no
chão para
adolescentes.



Se você tiver problemas nas costas levantando-se das flexões para frente nesta rotina, tente “rolar para cima”: mantenha o queixo no peito e role para cima, empilhando uma vértebra após a outra, com os braços pendurados nos lados. Quando finalmente estiver completamente erguido, coloque os braços acima da cabeça pela frente e olhe para frente.

Capítulo 18

Nunca é Tarde Demais: Yoga para a Meia e a Terceira Idade

Neste Capítulo

- ▶ Entrando no Yoga para a Terceira Idade com a atitude certa
 - ▶ Descobrimos os benefícios e rotinas do Yoga para a meia-idade
 - ▶ Levando as necessidades dos praticantes mais velhos em consideração
-

Se você está no lado dos mais velhos na curva da vida e está pensando em aderir ao Yoga, não está sozinho. Um estudo do *Yoga Journal* de 2008 relatou que, dos 16 milhões de norte-americanos que praticam Yoga, pelo menos, 3 milhões têm 55 anos ou mais.

O Yoga pode ajudar os praticantes de todas as idades a melhorar sua saúde e seu bem-estar. A caixa de ferramentas do Yoga inclui inúmeras posturas que, dependendo de como elas sejam modificadas, podem oferecer um nível apropriado de desafio para cada e todos yogis e yoginis, independentemente de suas idades ou habilidades. Lembre-se, o processo e a prática são o que importam, e não a forma final das posturas. Uma vantagem que os praticantes mais maduros do Yoga têm sobre os mais jovens é a grande paciência para ficarem parados nos exercícios respiratórios e na meditação, que se tornam mais importantes em relação às posturas quando você envelhece.

Este capítulo fala sobre e apresenta as rotinas de Yoga seguras para as pessoas na meia-idade e os idosos. A discussão sobre o Yoga da Terceira Idade está dirigida àqueles que caem na vastidão da meia-idade — geralmente entre os 40 e poucos e os 70 e poucos.

A seção de “Cultivo à Cadeira” direciona-se às necessidades daqueles que geralmente têm mais de 70 anos; contudo, estas rotinas podem ser usadas e aproveitadas por pessoas de qualquer idade. O Yoga é uma união do corpo, da respiração e da mente, e as melhores variações posturais do Yoga para qualquer indivíduo são as que satisfazem suas necessidades físicas, emocionais e de estilo de vida independentemente da idade.

Obtendo os Benefícios do Yoga na Meia-idade e Além

A meia-idade, como a palavra sugere, refere-se ao meio da vida. Ela não é, como algumas pessoas pensam, o final de tudo, mas sim um novo começo. As seções seguintes mostram como o Yoga o ajuda a navegar pelas mudanças físicas e emocionais associadas à meia-idade, permitindo a você envelhecer graciosa, saudável e ativamente.

Lidando com a menopausa

A menopausa indica a maior mudança bioquímica da mulher, marcada de forma mais óbvia pelo desaparecimento de sua menstruação. Suas glândulas sexuais entram numa relativa aposentadoria, e ela não pode mais ter filhos. As mudanças hormonais que conduzem à menopausa real podem levar uma década. A *perimenopausa*, termo dado a este longo processo, pode trazer com ela um grande número de efeitos colaterais indesejáveis: ondas de calor, palpitações, tonturas, insônia, secura vaginal, problemas urinários e irritabilidade. Este período da vida pode fazer a mulher cair em depressão, mas, com uma atitude de aceitação para as mudanças e as possibilidades ainda por surgir, ele pode ser, na verdade, um momento muito satisfatório da vida. É aí que o Yoga entra em ação.

A prática regular de Yoga pode ajudar a aliviar os efeitos colaterais fisiológicos da menopausa, especialmente se você iniciá-lo alguns anos antes que ela comece, e ajuda-a a cultivar o perdão, a aceitação e a atitude positiva que são importantes para seu bem-estar emocional. As inversões (veja o Capítulo 10), que têm um profundo efeito sobre as glândulas e órgãos internos e que permitem que você veja as coisas literal e figurativamente sob uma nova perspectiva, são especialmente úteis. Para uma pessoa ter um sono tranquilo e completa recuperação, recomendamos que cultive a postura do cadáver que descrevemos no Capítulo 15. Apenas dê a seu corpo uma chance de reequilibrar sua química.

Não é apenas “coisa de mulher”: Andropausa

Os homens vivenciam algo semelhante à menopausa chamado *andropausa*. Embora as mudanças em suas glândulas sexuais diminuam sua libido, os homens continuam a procriar em sua velhice. Mas, quando veem sua vitalidade e linha capilar recuarem um pouco, geralmente mergulham numa crise existencial.

A meia-idade oferece uma grande oportunidade para descobrir as possibilidades da vida além da reprodução sexual e a criação dos filhos. A prática regular do Yoga pode diminuir o impacto dos desagradáveis efeitos colaterais fisiológicos da andropausa e estabilizar as emoções que são despertadas quando você percebe que não tem mais tanta energia — a menos, claro, que você venha praticando Yoga desde o começo.

Ossos de aço



Com exercícios regulares, você pode prevenir-se contra a perda óssea (*osteoporose*) associada à meia-idade e velhice. Os exercícios regulares de levantamento de peso fortalecem os ossos, mas o estresse causa acidez, o que leva à lixiviação do cálcio de seus ossos. Muitas pessoas não percebem que a osteoporose na verdade começa aproximadamente aos 20 anos. Então, você não pode começar o Yoga muito cedo — e nunca é tarde demais para fazê-lo! Bumbuns de aço não são maus, mas ossos de aço são bem melhores.

Abordando o Yoga da Terceira Idade com Mentalidade Certa

Conforme envelhecemos, a mobilidade vira a nova flexibilidade. Então, embora você tenha sido capaz de realizar as maiores posturas acrobáticas em sua juventude, o objetivo principal agora é manter a mobilidade para ficar em forma e ativo. Nas abordagens das posturas de Yoga para a terceira idade, a liberdade da coluna e dos movimentos tem precedência sobre a forma. Os ajustes nas posturas, como flexionar bastante os joelhos se necessário, encoraja a movimentação da coluna.

A atitude que você leva para a sua prática é crucial. A atitude certa sobre o tapete permite que você pratique as posturas com segurança e estenda isso para sua vida fora do tapete. Eis aqui alguns princípios para uma prática segura e gratificante.

- ✓ Desafie a si mesmo, mas não se esforce.
- ✓ O Yoga é um diálogo, não um monólogo; mantenha o corpo, a respiração e a mente ligados.
- ✓ Pense em sua prática de Yoga como uma meditação em movimento.
- ✓ Não há nenhum bônus com um *ônus negativo* (ônus que realmente prejudica).
- ✓ Você é o líder do conselho administrativo; decide quando parar uma postura.
- ✓ Deixe a postura se ajustar a você em vez de ajustar-se a ela.

Rotinas Adaptadas para a Meia-idade

Nesta seção, apresentamos rotinas para dois níveis diferentes de habilidades, que são igualmente ideais para homens e mulheres (para os verdadeiros iniciantes com algumas dores, recomendamos que comecem com uma rotina para a região lombar do Capítulo 22).



Você pode encontrar recomendações para DVDs de Yoga para esta faixa etária no apêndice.

Rotina para a Terceira Idade: Nível 1

A rotina descrita e ilustrada nesta seção é uma boa rotina de condicionamento geral para o pessoal da meia-idade e até mesmo os mais jovens que queiram retomar a facilidade de sua atividade física. Esta sequência de fácil uso une uma série de posturas seguras que funcionam para cada lado do corpo separadamente, ajudando-lhe a conseguir um grande equilíbrio.

Você pode encontrar instruções detalhadas para cada uma destas posições ou variações nos Capítulos 4, 7, 8 e 15. Escolha uma técnica de respiração do Capítulo 5. Mantenha cada postura e sua variação por seis a oito respirações, com exceção do guerreiro I (descrito nos passos 2 e 3) e a variação do triângulo torcido (passos 9 e 10). Para cada uma destas, entre e saia das posturas três vezes e depois as mantenha por seis a oito respirações. Esta rotina deve levar de 30 a 35 minutos.

1. Comece na postura da montanha, mostrada na Figura 18-1a.

Inicie o estilo de respiração yogue de sua escolha por seis a oito respirações (veja o Capítulo 5).

2. Enquanto expira, dê um passo para frente com o pé direito no comprimento de 1 metro (ou na largura de uma perna).

Seu pé esquerdo vai girar para fora naturalmente (vire-o mais para aumentar a estabilidade). Coloque as mãos no alto dos quadris e alinhe a parte frontal dos quadris; solte as mãos e pendure os braços (veja a Figura 18-1b).

3. Enquanto inspira, erga os braços para frente e acima da cabeça; flexione a perna direita num ângulo reto para a postura do guerreiro I, como ilustrado na Figura 18-1c.

4. Repita os passos 2 e 3 por três vezes e depois fique no guerreiro I por seis a oito respirações.

5. Enquanto expira, flexione ambos os braços para baixo e projete os cotovelos para trás com as palmas viradas para cima e erga o peito, como mostrado na Figura 18-1d; mantenha esta aprumada postura do guerreiro por seis a oito respirações.

6. Enquanto inspira, mantenha a perna direita flexionada; junte as palmas das mãos à sua frente e erga-as acima da cabeça enquanto olha bem para cima, como na Figura 18-1e.

Fique na sublime postura do guerreiro por seis a oito respirações.

7. Enquanto expira, abaixe-se sobre a perna direita flexionada e coloque as mãos no chão para a postura de alongamento intenso de um lado, como indicada na Figura 18-1f; permaneça nesta postura por seis a oito respirações.



Trabalhe com a sua perna direita baseado na sua flexibilidade do momento. Uma perna amolecida ou flexionada está valendo.

Se quiser sentir mais o alongamento, ajuste os quadris puxando o lado direito do quadril para trás e o esquerdo para frente. Uma opção mais desafiadora é virar o pé de trás para dentro, chamado *alinhamento dos pés*.

8. Enquanto inspira, role o corpo para cima, vértebra após vértebra e, depois, dê um passo juntando novamente os pés para a postura da montanha do passo 1.

9. Repita do passo 1 ao 8 com o lado esquerdo.

10. A partir da postura da montanha, dê um passo com o pé direito numa distância de 1 metro (ou da largura de uma perna); enquanto expira, flexione-se para frente a partir dos quadris, pendure-se para baixo, e coloque as palmas das mãos no chão logo abaixo dos ombros, como mostrado na Figura 18-1g.

11. Enquanto inspira, erga o braço direito na direção do teto e olhe para a mão direita para a postura do triângulo torcido, como a Figura 18-1h ilustra.

12. Repita os passos 10 e 11 por três vezes e depois fique com o braço direito para cima por seis a oito respirações.

Amoleça seus joelhos e braços. Vire a cabeça para baixo se ficar com o pescoço dolorido. Repita com o lado esquerdo.

13. Enquanto expira, pendure o tronco, a cabeça e os braços para baixo, segurando os cotovelos dobrados com as mãos opostas para a postura de alongamento intenso (veja a Figura 18-1i); fique nela por seis a oito respirações.

14. Troque para suas mãos e joelhos e deslize a mão direita para frente e a perna esquerda para trás enquanto expira, mantendo a mão e os dedos do pé no chão; enquanto inspira, erga o braço direito e a perna esquerda numa altura confortável para a postura do gato, como mostra a Figura 18-1j.



Mantenha-se erguido por quatro a oito respirações, depois repita com os pares opostos, erguendo a mão esquerda e a perna direita.

Se quiser um desafio maior nesta postura, tire a ponta do pé do chão.

15. Enquanto expira, volte aos quatro apoios e dobre-se na variação da postura da criança (com os braços para frente) da Figura 18-1k; mantenha-se assim por seis a oito respirações.

16. Deite-se de costas com os braços ao longo do tronco, com as palmas para cima, e os olhos fechados para a postura do cadáver, como na Figura 18-1l.

17. Para terminar, use a respiração da barriga do Capítulo 5 ou uma técnica de relaxamento do Capítulo 4 por três a cinco minutos.

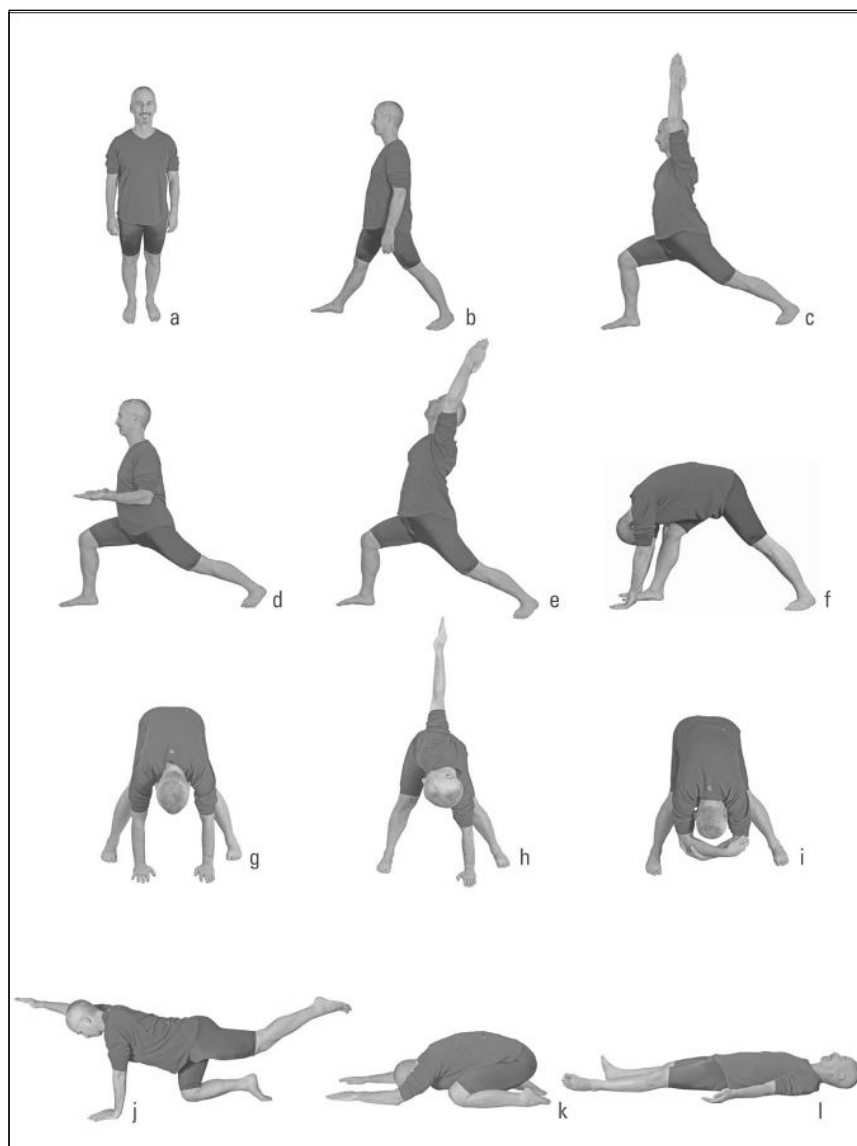


Figura 18-1:
Rotina para
a Terceira
Idade: Nível I.

Rotina para a Terceira Idade: Nível II

Após dominar a sequência do nível I descrita na seção anterior, curta o desafio da sequência desta seção do nível II. Ela é um pouco mais longa e exigente fisicamente e, como na outra rotina, traz equilíbrio ao trabalhar cada lado do corpo separadamente.

Planeje gastar aproximadamente 45 minutos para completar esta sequência, que é dividida em duas partes: posturas em pé e no chão.

Para obter informações detalhadas sobre as várias posturas desta seção ou de suas variações, consulte os Capítulos 4, 7, 8, 11, 12 e 15. Escolha uma técnica de respiração do Capítulo 5. Segure cada postura e variação por seis a oito respirações, com exceção da postura do guerreiro II (passos 3 e 4), e a postura da pinça (passos 12 e 13), em que você se move para dentro e para fora da postura três vezes antes de mantê-la por seis a oito respirações.

1. Comece na postura da montanha, ilustrada na Figura 18-2a.

Inicie o estilo de respiração yogue de sua escolha do Capítulo 5 por seis a oito respirações.

- 2. Enquanto expira, dê um passo para a direita com o pé direito numa distância de 1 metro (ou de uma perna); vire o pé direito para fora num ângulo de 90 graus e o pé esquerdo para dentro num ângulo de 45 graus.**
- 3. Enquanto inspira, erga os braços para os lados num *T*, paralelos à linha dos ombros e ao chão, como preparação para o guerreiro II, como indicado na Figura 18-2b.**
- 4. Enquanto expira, flexione o joelho direito formando um ângulo reto com o chão e vire a cabeça para a direita, como mostrado na Figura 18-2c; repita os passos 3 e 4 por três vezes e depois fique na postura do guerreiro II por seis a oito respirações.**
- 5. Enquanto inspira, erga o braço direito e vire a palma direita para cima; enquanto expira, leve para trás a mão esquerda (com a palma para baixo) e segure a parte de fora da perna esquerda, olhando para cima na direção da mão direita para a postura do guerreiro inversa (veja a Figura 18-2d), e permaneça nela por seis a oito respirações.**
- 6. Enquanto inspira, mexa-se de volta rapidamente para a postura do guerreiro II e flexione o braço direito, repouse o antebraço direito no topo da coxa direita, e estenda o braço esquerdo acima da cabeça, alinhado com a orelha esquerda, como ilustrado na Figura 18-2f; fique nesta postura estendida no ângulo reto por seis a oito respirações.**
- 7. Repita do passo 1 ao 6 com o lado esquerdo.**
- 8. De sua ampla posição, role o corpo para cima, gire ambos os pés para frente (à direita), e pendure os braços ao longo do corpo; enquanto expira, flexione-se para frente a partir dos quadris e pendure o tronco, a cabeça e os braços para baixo, segurando os cotovelos flexionados com as mãos opostas na postura do alongamento intenso com os pés afastados, como demonstrado pela Figura 18-2g, por seis a oito respirações.**
- 9. Retorne à postura da montanha (consulte a Figura 18-2a).**
- 10. Enquanto inspira, erga os braços pela frente acima da cabeça; enquanto expira, flexione-se através dos quadris, erga a perna esquerda para trás até que seus braços, tronco e perna esquerda fiquem paralelos ao chão, e você fique equilibrado sobre a perna direita na postura no guerreiro III. Faça como na Figura 18-2h por seis a oito respirações.**

11. Repita os passos 9 e 10, equilibrando-se sobre o outro lado com a perna esquerda.

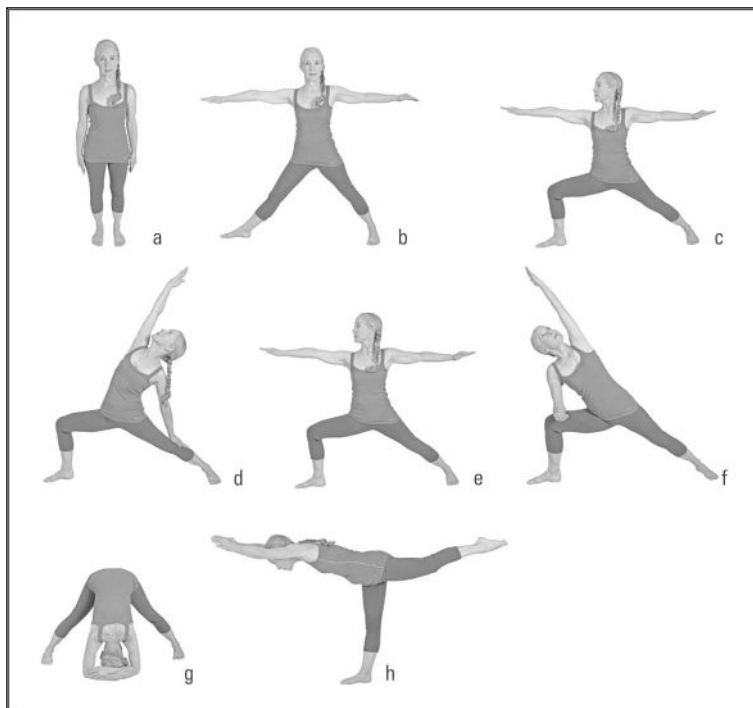


Figura 18-2:
Rotina para
a Terceira
Idade: Nível
II, parte 1.

12. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés no chão afastados na largura dos quadris; coloque as mãos ao longo do corpo com as palmas para baixo; enquanto inspira, erga os quadris e os braços acima da cabeça, tocando o chão atrás de você como uma variação da mesa de dois pés com os braços erguidos, como mostrado na Figura 18-3a, por seis a oito respirações.
13. Deite-se de bruços com o braço esquerdo para frente (palma para baixo) e o braço direito para trás do lado direito (palma para cima) e depois flexione o joelho direito e segure o pé direito com a mão direita, erguendo o peito, o braço esquerdo e o pé direito numa altura confortável, enquanto inspira numa postura meio arqueada (veja a Figura 18-3b); fique erguido por seis a oito respirações e depois repita isso com os pares opostos, segurando o pé esquerdo com a mão esquerda e estendendo o braço direito para frente.
14. Mova-se para a posição sobre quatro apoios com as mãos e pés afastados entre si na largura dos quadris; enquanto expira, sente-se sobre os calcanhares e dobre a cabeça e os quadris para baixo numa confortável posição para uma variação da postura da criança, como ilustra a Figura 18-3c — fique dobrado por seis a oito respirações.

15. Mude para uma posição sentada com as pernas esticadas para frente e erga as costas, movendo os braços para frente e para cima, ao longo das orelhas, enquanto inspira, como demonstrado na Figura 18-3d.
16. Enquanto expira, dobre-se para frente a partir dos quadris, levando as mãos, peito e cabeça na direção do chão, como mostrado pela Figura 18-3e; repita os passos 15 e 16 por três vezes e fique dobrado por seis a oito respirações.



Amoleça as pernas e braços se necessário.

Tome um cuidado extra ou evite a postura sentada do ângulo se você tiver problemas nas costas que sejam agravados com a curvatura das costas.

17. Deite-se de costas com as pernas esticadas e os braços estendidos como um T com as palmas para cima e, enquanto expira, erga a perna direita e coloque-a de forma atravessada pelo tronco para o lado oposto, deslize o braço esquerdo para cima da cabeça e vire a cabeça para a direita até que fique no canivete suíço, como na Figura 18-3f; permaneça nesta postura por seis a oito respirações e depois a repita com os pares opostos.

Amoleça os membros, se necessário.

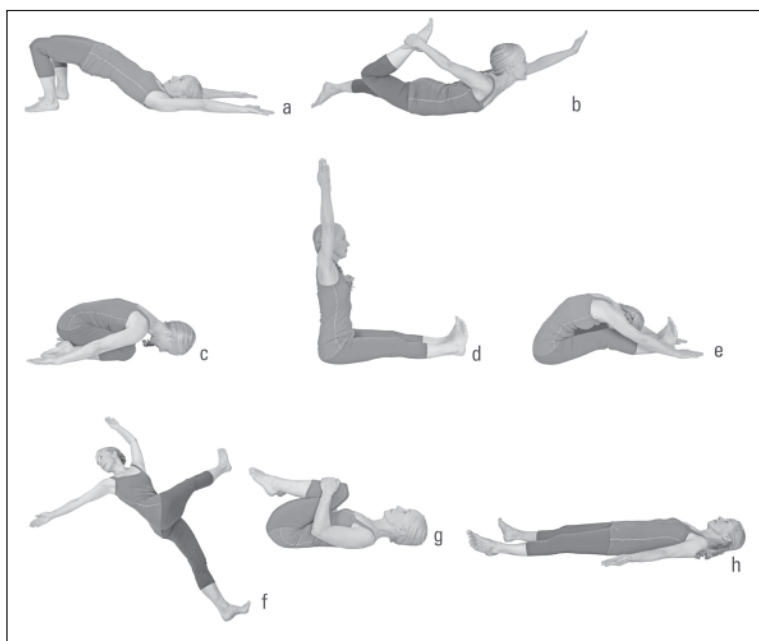


Figura 18-3:
Rotina para
a Terceira
Idade: Nível
II, parte 2.



- 18. Fique deitado de costas e abrace os joelhos de encontro ao peito, enquanto expira para a postura dos joelhos em direção ao peito (veja a Figura 18-3g); mantenha-se assim por seis a oito respirações.**

Segure abaixo das coxas se tiver problemas nos joelhos. Como uma forma alternativa, balance-se suavemente de um lado ao outro.

- 19. Deite-se de costas na postura do cadáver (consulte a Figura 18-3h) com os braços ao longo do corpo, com as palmas para cima, e os olhos fechados para completar; use a respiração pela barriga do Capítulo 5 ou uma técnica de relaxamento do Capítulo 4 por três a cinco minutos.**

Yoga para Idosos

Segundo o Instituto Nacional do Envelhecimento (www.nia.nih.gov), “‘muito velho’ e ‘muito fraco’ não são, por si sós, motivos para a atividade física ser proibida. Na verdade, não há muitos motivos saudáveis para evitar que os idosos sejam mais ativos”. Em vez disso, muitas doenças crônicas são, na verdade, resultados da *falta de* exercício. Como uma forma de exercício, o Yoga traz muitos benefícios que são específicos para os mais velhos. A melhora do equilíbrio e da flexibilidade reduz o risco de (e o medo de) ferir-se e aumenta a mobilidade. O Yoga também melhora a circulação sanguínea e a habilidade de dormir, e adiciona até mesmo pesos leves às posturas para aumentar a densidade óssea e diminuir os riscos de fratura. Além disso, a prática em grupo promove a interação social e a sensação de conexão.

As pessoas mais velhas que se interessarem pelo Yoga devem, primeiro, consultar seus médicos. Após receber o sinal verde, procure uma turma que foque a sua faixa etária tanto para benefícios sociais quanto para ser orientado por um professor que tenha conhecimento sobre as posturas adaptadas para as suas necessidades e habilidades. Volte ao Capítulo 2 para obter mais informações sobre como escolher o professor e a turma. Não se esqueça de mencionar ao médico quaisquer problemas ou preocupações (como pressão alta, reposição do quadril, osteoporose etc.) e verificar se o seu futuro professor pode modificar as rotinas para assegurar sua segurança. Num grupo, o professor experiente oferece uma série de opções para que cada aluno possa praticar num nível apropriado suas habilidades e limitações.

Quando se é velho demais para o Yoga?

Shelly Kinney, uma terapeuta de Las Vegas, recorda sua experiência com a Sra. L., uma aluna de 96 anos que andava agarrada em seu andador. Após vários meses de prática de Yoga, a Sra. L. conseguia entrar e sair das aulas sem ele. Como isto aconteceu? Ela realizou o guerreiro e posturas laterais inclinadas com uma cadeira, adicionando

pesos leves ao longo do tempo, e trabalhou as posturas de equilíbrio com uma barra de balé de um lado, uma cadeira do outro, e a Shelley por perto para apoio. Lentamente, a Sra. L. desenvolveu força, flexibilidade e confiança. Ela provou que nunca é tarde demais para começar o Yoga e aproveitar seus benefícios.

Cultivo à Cadeira: Rotinas Seguras para os Idosos

Você não tem de praticar Yoga no chão. Se você se abaixar em direção ao chão ou se levantar e abaixar com dificuldade, o Yoga da cadeira liberta a coluna enquanto o deixa numa zona confortável. Você pode melhorar sua flexibilidade, mobilidade e equilíbrio até mesmo enquanto sentado, e as rotinas seguintes mostram como.



Você é responsável por si mesmo seja fazendo ou não uma postura em particular. Se não se sentir bem, não a faça. O Instituto Nacional de Envelhecimento fornece uma informação saudável para ajudar a orientá-lo sobre o que pode ser seguro para você e o que deve ser evitado. Também listamos livros direcionados às necessidades dos praticantes idosos no apêndice, e seu professor de Yoga talvez sugira outros livros ou artigos. Eduque-se, e curta os benefícios de respiração e movimentos.

Rotina do cultivo à cadeira: Nível 1

As posturas nesta rotina sentada de Yoga lhe dão os mesmos benefícios das aulas normais de Yoga, incluindo a redução do estresse, melhora da circulação sanguínea e da concentração e a sensação geral de bem-estar. Esta rotina deve levar de 15 a 20 minutos. Escolha uma das técnicas de respiração de Yoga no Capítulo 5 e use-a em toda a sua rotina. Siga as instruções para respiração e movimento e divirta-se!



Coloque cobertores ou um bloco sob os pés se eles não chegarem ao chão em nenhuma das posturas na cadeira.

Postura da montanha sentada

Consulte a Figura 18-4 e siga os passos seguintes para ter uma noção desta postura.

- 1. Sente-se confortavelmente numa cadeira com as costas eretas e os olhos abertos ou fechados.**

2. Pendure os braços ao longo do corpo e visualize uma linha vertical do meio das orelhas, passando pelos ombros, quadris e a parte posterior das mãos; permaneça nela por oito a dez respirações.



Figura 18-4:
Postura da
montanha
sentada.

Postura da montanha sentada com variação do braço

Você pode ver como ela é feita na Figura 18-5. Apenas siga estes passos.

1. Comece com a postura da montanha sentada da seção anterior, e erga o braço direito e vire a cabeça para a esquerda enquanto inspira.
2. Enquanto expira, volte à postura da montanha sentada.
3. Repita os passos 1 e 2 com o braço esquerdo e a cabeça virada para a direita, alternando entre os lados direito e esquerdo lentamente por um total de 4 a 6 repetições em cada lado.



Figura 18-5:
Postura da
montanha
sentada com
variação do
braço.

Variação sentada do karatê kid

A Figura 18-6 ilustra esta postura de fácil realização:

1. Comece na postura sentada da montanha e erga os braços para frente e para cima, ao longo das orelhas, enquanto inspira.
2. Enquanto expira, flexione o joelho direito e erga-o na direção do peito até uma altura confortável.
3. Respire novamente e, depois, enquanto expira, abaixe o joelho direito e seus braços de volta à postura da montanha sentada.
4. Repita do passo 1 ao 3 com ambos os braços e a perna esquerda, alternando entre ambos os joelhos lentamente, enquanto ergue os braços por um total de 4 a 6 repetições em cada lado.



Tome cuidado com esta postura se tiver reposição de quadril. Se você não tiver certeza de que seus quadris podem suportar isso, consulte seu médico primeiro.



Figura 18-6:
Variação
sentada do
karatê kid.

Sentado em posição de oração e com as asas abertas

A Figura 18-7 mostra-lhe esta postura. Eis aqui como fazê-la:

1. Comece na postura sentada da montanha com as mãos juntas, como se estivesse rezando, com os dedos próximos ao esterno.
2. Enquanto inspira, abra os braços para fora e erga o peito como asas.
3. Enquanto expira, junte novamente as mãos e os braços como a posição de oração.
4. Repita do passo 1 ao 3 lentamente por 4 a 6 repetições.



Figura 18-7:
Sentado em
posição de
oração e
asas abertas.

Postura da borboleta sentada

Veja a borboleta sentada na Figura 18-8 e depois siga os passos para tentá-la sozinho.

1. Comece na postura da montanha sentada, com os braços estendidos completamente para os lados e paralelos ao chão, com as palmas para baixo.
2. Inspire e, depois, expire; coloque a mão direita na parte de dentro do braço esquerdo num movimento de torção.
3. Repita os passos 1 e 2 lentamente por 4 a 6 repetições e depois faça o mesmo com a mão esquerda e o braço direito.



Figura 18-8:
Postura da
borboleta
sentada.

Variação do guerreiro I com uma cadeira

Veja a Figura 18-9 e siga os passos seguintes para realizar esta postura.

1. Fique em pé na postura da montanha (veja a Figura 18-2a, anteriormente neste capítulo), de frente para as costas da cadeira com uma distância de 1 metro.
2. Enquanto expira, dê um passo para frente com a perna direita, coloque as mãos na parte de trás da cadeira e flexione a perna da frente com um ângulo quase de 90 graus.

Você pode deixar o pé de trás no chão ou apoiado em uma bola.

Não tente forçar o ângulo.

3. Fique no passo 2 por 4 a 6 respirações e depois repita com a perna esquerda para frente por 4 a 6 respirações.



Figura 18-9:
Variação do
guerreiro
I com uma
cadeira.

Torção sábia sentada

Consulte a Figura 18-10 e os passos seguintes para a torção sábia sentada.

1. Sente-se na lateral da cadeira com o encosto do seu lado direito e os pés no chão.
2. Enquanto expira, vire para a direita e segure as laterais do encosto com as mãos.
3. Enquanto inspira, erga as costas e a cabeça; enquanto expira, torça-se mais.
4. Continue esta sequência por três vezes ou até que chegue ao máximo do seu limite, até onde fique confortável, e fique assim por 4 a 6 respirações; repita do passo 1 ao 4 com o lado esquerdo.



Figura 18-10:
Torção sábia
sentada.

Postura da pinça sentada

Estes passos ajudam-lhe a realizar esta flexão (ilustrada na Figura 18-11).

1. Comece com a postura da montanha sentada.
2. Enquanto expira, curve-se para frente a partir dos quadris e deslize as mãos para frente e ao longo das pernas para baixo.
3. Deixe a cabeça e os braços pendurados e relaxe na posição dobrada por 4 a 6 respirações.
4. Para um bom final, use a postura da montanha sentada. Feche os olhos e escolha uma respiração focada (Capítulo 5) ou uma técnica de relaxamento (Capítulo 4) por dois a cinco minutos.



Figura 18-11:
Postura
da pinça
sentada.

Rotina do cultivo à cadeira: Nível II

Esta rotina é mais desafiadora que o nível I (veja a seção anterior) e deve levar de 15 a 20 minutos (mas não deixe a palavra *desafiadora* assustá-lo — nosso modelo Tony tem seus 80 anos!). Escolha uma das técnicas de respiração de Yoga do Capítulo 5 e use-a em toda a rotina. Estas instruções e fotos mostram como fazê-la.



Esta rotina também funciona num ambiente de escritório para grupos de qualquer idade.

Postura da montanha sentada

A Figura 18-12 ilustra esta postura. Eis aqui como ela funciona:

1. **Sente-se confortavelmente numa cadeira com as costas eretas e os olhos abertos ou fechados.**
2. **Pendure os braços ao longo do corpo e visualize uma linha vertical do meio das orelhas, passando pelos ombros, quadris e a parte posterior das mãos; permaneça nela por oito a dez respirações.**



Figura 18-12:
Postura da
montanha
sentada

Postura da montanha sentada com variação dupla do braço I

1. Comece com a postura da montanha sentada (veja a seção anterior).
2. Enquanto inspira, erga os braços para frente e acima da cabeça.
Tente alinhar os braços paralelos às orelhas com as palmas para frente como na Figura 18-13, mas sem forçar nada.
3. Enquanto expira, abaixe os braços de volta ao longo do corpo.
4. Repita do passo 1 ao 3 por quatro a seis vezes.



Figura 18-13:
Postura da
montanha
sentada com
variação
dupla do
braço I.

Postura da montanha sentada com variação dupla do braço II

A Figura 18-14 e os passos seguintes mostram-lhe como realizar esta posição.

1. Comece com a postura da montanha sentada.
2. Enquanto inspira, erga os braços para frente e acima da cabeça.
3. Entrelace os dedos e inverta as palmas na direção do teto.
4. Mantenha os braços amolecidos e paralelos às orelhas por 4 a 6 respirações.

Figura 18-14:
Postura da
montanha
sentada com
variação
dupla do
braço II.



Postura do triângulo sentada

Consulte a Figura 18-15 para ter uma noção de como é a postura e siga os passos seguintes:

1. **Comece na postura da montanha sentada e, enquanto inspira, erga o braço direito para cima e para a esquerda, com a palma virada na direção da cabeça.**
2. **Enquanto expira, curve o braço direito, a cabeça e o tronco para a esquerda, enquanto deixa o braço esquerdo pendurado ao longo do corpo.**



Mantenha os quadris no assento.

3. **Mantenha o passo 2 por 4 a 6 respirações e depois repita do passo 1 ao 3 com o lado oposto (com o braço esquerdo).**



Figura 18-15:
Postura do
triângulo
sentada.

Postura do pombo sentado



A Figura 18-16 demonstra esta postura; eis aqui como fazê-la.

Não tente esta postura se tiver reposição do quadril.

1. **Comece com a postura da montanha sentada.**
2. **Enquanto expira, levante o joelho direito dobrado e segure a parte de fora deste joelho com a mão direita e a sola do calcanhar direito com a mão esquerda.**
3. **Coloque a parte de fora do tornozelo direito na parte de cima da coxa esquerda um pouco acima do joelho esquerdo; solte o joelho direito na direção do chão até uma altura que fique confortável.**
4. **Fique assim por 4 a 6 respirações e depois repita com o outro lado.**



Você pode mover lenta e delicadamente a parte superior do joelho para cima e para baixo algumas vezes para tornar as juntas dos quadris flexíveis antes de relaxar e respirar.



Figura 18-16:
Postura
do pombo
sentado.

Variação sentada do guerreiro I numa cadeira

Consulte a Figura 18-17 para ter um adequado posicionamento desta postura e depois siga estes passos para completá-la sozinho:

1. **Sente-se com as pernas abertas na lateral da cadeira, com o encosto à sua direita.**
2. **Mantenha o joelho direito flexionado num ângulo reto e tente esticar a perna de trás (esquerda) com os dedos ou o pé no chão.**

3. Enquanto inspira, erga ambos os braços para frente e para cima até que fiquem paralelos às orelhas.
4. Fique nesta posição por 4 a 6 respirações e depois repita do passo 1 ao 3 com o outro lado (esquerdo), mantendo-se no passo 3 por 4 a 6 respirações.



Figura 18-17:
Variação sentada do guerreiro I numa cadeira.

Postura sentada do camelo

Os passos seguintes e a Figura 18-18 mostram como realizar esta posição:

1. Comece com a postura da montanha sentada.
2. Mova-se para a beirada da cadeira; segure as laterais do encosto ou do assento com as mãos.
3. Enquanto inspira, alongue a cabeça e o pescoço e olhe lentamente para o teto; mantenha esta posição por 4 a 6 respirações.



Se você tiver problemas no pescoço, comece apenas olhando para frente e tente olhar para cima gradualmente depois de um tempo. Se este movimento da cabeça causar dor ou vertigem, exclua-o.



Figura 18-18:
Postura
sentada do
camelo.

Postura da pinça

Estes passos ajudam a realizar esta flexão (ilustrada na Figura 18-19).

1. Comece com a postura da montanha sentada.
2. Enquanto expira, curve-se para frente a partir dos quadris e deslize as mãos para frente e ao longo das pernas para baixo.
3. Deixe a cabeça e os braços pendurados e relaxe na posição dobrada por 4 a 6 respirações.
4. Termine esta sequência na postura da montanha sentada. Feche os olhos e escolha uma respiração focada (Capítulo 5) ou uma técnica de relaxamento (Capítulo 4) por dois a cinco minutos.



Figura 18-19:
Postura da
pinça.

Capítulo 19

A Arte do Apoio: O Porquê e Como dos Acessórios Simples

Neste Capítulo

- ▶ Pesando os prós e contras do uso dos acessórios
 - ▶ Usando utensílios que você provavelmente já tem
 - ▶ Investindo em suportes para a prática de Yoga
-

O pilar de sustentação para qualquer prática de Yoga é, naturalmente, a ligação entre o corpo e a mente por si só; contudo, os acessórios — recursos físicos — podem melhorar sua experiência com o Yoga, especialmente se está começando.

Tradicionalmente, os yogis e yoginis têm se apoiado em apenas alguns adereços básicos para sua prática postural, respiratória e de meditação — um punhado de grama ou uma pele de tigre para sentar-se, um descanso com os braços em *T* (chamado *hamsa danda*) para a meditação prolongada, e um *neti pot*, que se parece com um pequeno jarro para limpar as cavidades nasais com água morna (muitas vezes salgada) antes de praticar o controle respiratório. Infelizmente, a maioria dos estilos de vida e dietas dos ocidentais não produzem nem uma mente naturalmente equilibrada nem um corpo bem treinado, então, muitos deles (especialmente os iniciantes) geralmente precisam incorporar os utensílios em seu Yoga para ajudá-los a encorajar o alinhamento adequado.

Dito isto, o seu próprio corpo é normalmente todo o suporte que você precisa; por exemplo, o princípio dos *Membros Flexíveis* (do qual falamos a respeito no Capítulo 3), em que você flexiona os joelhos e cotovelos, deixa-o curtir a ação e os benefícios de uma dada postura até mesmo se seu corpo não for flexível o bastante para assumir a forma postural clássica (ensinada tradicionalmente). Muitos talvez se beneficiem com o uso de simples auxílios além de seus membros flexionados, por isso falaremos sobre os suportes externos neste capítulo. Quando você os usa de forma inteligente, os adereços podem ajudá-lo a praticar com prazer apesar da rigidez dos tendões das pernas e dos quadris e das costas inflexíveis.

É claro que usar estes instrumentos tem seus prós e contras, mas este capítulo lhe dá informações suficientes para que tome suas próprias decisões sobre o que quer incluir em sua prática de Yoga; através de todo o livro, indicamos quando você pode obter benefícios com o uso dos aparatos numa postura e mostramos como usá-los.

Examinando os Prós e os Contras dos Acessórios

Assim como tudo na vida, fazer Yoga com acessórios tem seus altos e baixos. As seções seguintes listam alguns dos benefícios e desvantagens do uso destes adereços, mas você tem de determinar por conta própria como os suportes podem ajudá-lo a suportar sua prática de Yoga.

Explorando as vantagens dos suportes

Uma das melhores coisas sobre o uso dos recursos externos em sua prática de Yoga é que você pode usá-los intensivamente ou não usá-los em absoluto. Um cobertor dobrado sob seus quadris pode fazer toda a diferença quando você quer se sentar com as pernas cruzadas por mais que alguns minutos, e uma parede pode ser um apoio bem-vindo para suas pernas ou costas enquanto estiver fazendo algumas posturas em particular. Eis aqui alguns bônus sobre os acessórios:

- ✓ Eles lhe dão a vantagem adicional de melhorar muitas posturas.
- ✓ Ajudam a melhorar seu alinhamento, equilíbrio e estabilidade.
- ✓ Os apoios, como as almofadas de inclinação (Body Slant) (do qual falaremos a respeito ainda neste capítulo), fornecem os benefícios de uma clássica inversão, como a com apoio sobre a cabeça sem comprimir o pescoço.
- ✓ Permitem que você participe mais ativamente de uma aula em grupo, pois, com ferramentas seguras, você pode realizar algumas posturas que normalmente seriam inacessíveis, em vez de passar o tempo em posturas fáceis e de descanso esperando o grupo voltar ao seu nível.
- ✓ São, na maioria das vezes, relativamente baratos e geralmente duram por muito tempo.

Vendo as desvantagens dos acessórios

Embora os acessórios do Yoga tenham seus benefícios, também têm um lado negativo. Tenha em mente o seguinte, enquanto avalia se um instrumento é bom para você:

- ✓ Dada a vantagem do adereço, algumas pessoas vão além numa postura e machucam-se; no lugar de tentar se parecer com uma capa de revista ou um modelo de calendário yogue, escute as necessidades de seu próprio corpo.
- ✓ Ter de carregar alguns equipamentos com você quando for para sua aula.
- ✓ Pode se tornar muito dependente de seus adereços, o que inibe seu progresso.

- ✓ Alguns instrumentos levam algum tempo para serem armados e desarmados, e podem quebrar o ritmo de uma aula.
- ✓ Alguns são caros.

Indo à Caça de Acessórios em Casa

A espécie humana se orgulha de usar ferramentas, e a crescente popularidade do Yoga no mundo ocidental criou uma indústria de acessórios relacionados com o Yoga — equipamentos que podem ser complicados e caros. Mas os acessórios úteis podem ser itens tão simples quanto os que você tem em casa, geralmente alguns cobertores, uma faixa, uma cadeira ou uma parede para apoio é tudo o que você precisa.

O Yoga sempre favoreceu uma abordagem experimental, e nós sugerimos que você proceda da mesma forma, descubra por conta própria o que funciona ou não para você; em vez de desistir de uma postura difícil, experimente com um ou outro utensílio recomendado, por exemplo, se não conseguir sentar-se numa posição confortável com as pernas cruzadas na postura fácil (*sukhasana*), tente colocar um cobertor dobrado ou um travesseiro duro sob os quadris. As seções seguintes explicam como utensílios domésticos simples podem ampará-lo em sua sessão yogue.

Trabalhando com uma parede

As paredes são excelentes suportes — estão em qualquer lugar, são de graça e, o melhor de tudo, são versáteis. Pode-se usar uma parede numa grande variedade de posturas: para apoiar suas nádegas e melhorar o ângulo de sua flexão para frente, para estabilizar a parte posterior do calcanhar nas posturas em pé, ou para apoiar a parte de trás das pernas na posição de relaxamento reclinada com as pernas erguidas. As paredes também podem escorá-lo nas posturas invertidas mais avançadas, como a postura invertida de rejuvenescimento (veja o Capítulo 10), ou como um referencial que pode ser usado para controlar sua postura e alinhamento.

Usando o cobertor fora da cama

Além do óbvio uso para mantê-lo aquecido durante o relaxamento, os cobertores podem apoiar seus quadris nas posturas sentadas, sua cabeça e pescoço nas posturas deitadas e sua cintura nas retroflexões em prono, como a postura do gafanhoto. Você também pode usar os cobertores como protetores acolchoados sob os joelhos quando tiver de se ajoelhar. A firmeza do cobertor é importante, você precisa de algo sob seus joelhos ou pescoço que não afunde ou desmonte-se, como um cobertor fofo e acolchoado. Sempre use um cobertor duro e fino, e não se esqueça de dobrá-lo espessamente (ou use mais de um) quando precisar erguer os quadris (ou a cabeça, ou os ombros).

Proliferação dos utensílios

Os utensílios e acessórios de Yoga por todo o mundo são agora grandes negócios nos Estados Unidos. O mestre de Yoga BKS Iyengar de Pune (pronuncia-se *pu-ne*), mais que qualquer outro professor, influenciou o desenvolvimento de equipamentos para o Hatha Yoga na atualidade. Os norte-americanos, contudo, criaram alguns atalhos na área dos utensílios inspirados no Yoga.

O professor de Yoga Larry Jacobs de Newport Beach, Califórnia, inventou as almofadas de

inclinação (Body Slant) (que descreveremos mais tarde em “Girando-se nos utensílios para inversões”) e oferece uma completa linha de equipamentos seguros e práticos para as inversões através de vendas por catálogo nacionalmente. O renomado médico esportivo Leroy R. Perry Júnior, DC, em Los Angeles, Califórnia, desenvolveu produtos especializados em inversão, conhecido como aparelho de descompressão da coluna do Dr. Perry, usados pelos entusiastas e professores de Yoga e internacionalmente.



Muitos dos cobertores atuais são feitos com materiais sintéticos (ou uma mistura de sintéticos com lã) — um alívio para as pessoas alérgicas a lã.

Escolhendo uma cadeira confortável

Uma cadeira dobrável de metal ou uma firme cadeira de madeira sem braços pode ter muitos usos como suporte no Yoga. Muitos (senão a maioria) dos iniciantes têm dificuldade em sentar-se no chão por prolongados períodos durante a meditação ou exercícios respiratórios, e sentar-se numa cadeira é uma excelente alternativa a sentar-se no chão. Certifique-se, entretanto, de que seus pés não fiquem pendurados; se eles não tocarem facilmente o chão, coloque-os sobre uma lista telefônica. Os alunos com problemas nas costas normalmente usam uma cadeira durante a fase de relaxamento ao final das aulas de Yoga. Deitar-se de costas e colocar a parte de baixo das pernas na cadeira, combinado com técnicas de relaxamento orientadas pelo instrutor, pode realmente ajudar a resolver a tensão e a dor nas costas. Você pode encontrar vários livros e artigos de revistas sobre a realização de toda a prática de Yoga numa cadeira, com sugestões de formas para fazer pausas na cadeira ao redor da casa ou em seu escritório para um rápido aperitivo.

Alongando-se com uma faixa

Frequentemente você usa uma faixa em posturas relacionadas com alongamento dos tendões das pernas, mais comumente num supino reclinado (deitando-se de costas) ou numa posição sentada. A faixa velha de caratê de alguém ou uma gravata funcionam bem, assim como uma toalha enrolada ou cinto de roupão. Você também pode comprar uma tira “oficial” de Yoga de uma das companhias que vendem por catálogo listadas no apêndice.

Procurando Utensílios que Você Talvez Queira Comprar

Conforme for ficando confortável e confiante com a prática do Yoga, com certeza ficará curioso sobre a variedade de utensílios que vê os outros usando ou de que ouviu falar em suas relações com os outros praticantes de Yoga; ou planejará gastar livremente enquanto experimenta os melhores utensílios para sua situação pessoal, ou terá uma abordagem de compra um pouco mais conservadora, tendo em mente que provavelmente encontrará uma gama de variedades de mercadorias e preços na terra dos consumidores. Ao investir com sabedoria — com pesquisa de produtos e entendimento sobre suas próprias necessidades —, poderá desfrutar de uma grande recompensa a partir de sua experiência com o Yoga. A Figura 19-1 mostra-lhe paredes, faixas, almofadas, blocos e cadeiras — todos os equipamentos comuns do Yoga. As seções seguintes dão mais informações sobre como comprá-los; consulte a seção anterior para saber maneiras de substituir os suportes por utensílios domésticos.



Figura 19-1:
Utensílios
comuns no
Yoga.

Sustentando o alinhamento com o auxílio dos blocos

Alguns estilos de Yoga incorporam blocos para melhorar ou facilitar algumas posturas. Você pode achar o bloco útil nas torções em pé, quando não consegue encostar a mão de baixo no chão, ou numa flexão em pé para frente, para apoiar as mãos. Dois blocos são o ideal, mas você pode sobreviver com um só; e, se usar um bloco, ele deve ser firme. Alguns alunos preferem ou a sensação mais substancial e o peso do bloco de madeira, ou a leveza de uma espuma, ou de outros materiais leves (especialmente se deixarem o bloco cair no chão ou no pé). Para os iniciantes, deixe o bloco no chão horizontalmente ou nivelado, pense nele como um chão erguido para apoiá-lo. Tente não se agarrar ao bloco com as mãos — use-o apenas como uma ajuda para equilibrar-se.

Comercialmente, os blocos estão disponíveis numa grande variedade de materiais, incluindo madeira, espuma nova e reciclada, bambu e cortiça. Os preços variam dependendo do tamanho e material e vão de 8 a 30 dólares nos Estados Unidos, sendo os de espuma normalmente mais baratos que os de madeira, e os de cortiça no meio-termo.



Se você quiser fazer seu próprio bloco, um bom tamanho é de 23 centímetros de altura, 15 de largura e 10 de profundidade. Não se esqueça de lixar bem e envernizar o bloco para eliminar qualquer farpa. Você também pode embrulhar um ou dois livros velhos de capa dura bem firme com algumas fitas adesivas e usá-los como suporte.

Reforçando o apoio com travesseiros

Os *bolsters* são almofadas compridas, firmes e geralmente são retangulares ou cilíndricos. Use-os para apoiar os joelhos nas posturas reclinadas, para ajudar a relaxar a região lombar e erguer as nádegas nas flexões para frente e para ajudar a suavizar os quadris e os tendões das pernas. Você também pode colocar os *bolsters* sob a parte superior das costas para ajudar a abrir o tórax quando se deitar. Durante a gravidez, os *bolsters* são um ótimo apoio para a postura deitada de lado (veja o Capítulo 16). Um bom tamanho para os *bolsters* é 15 x 30,5 x 63,5 cm para um no formato retangular e 23 x 68,5 cm para o cilíndrico.

Os *bolsters* são geralmente feitos com recheio de algodão grosso, com uma lona removível que pode ser lavada, e vêm em diversos tamanhos, materiais e preços. Espere gastar em torno de 35 a 70 dólares nos Estados Unidos, dependendo do seu gosto e necessidade. Você também pode comprar um *bolster* de pranayama (veja o Capítulo 5), que é mais longo e fino (aproximadamente 20 x 76 cm). Um único *bolster* é geralmente suficiente para seu uso pessoal.



Você pode criar seu próprio *bolster* usando cobertores enrolados espessamente e, se necessário, as almofadas do sofá ou travesseiros de cama também podem servir — se não forem muito fofos.

Vendo as muitas aplicações das compressas de olho

As *compressas de olho*, também chamada de *almofadas para os olhos*, são saquinhos recheados com materiais leves (normalmente bolinhas de plástico) que os yogis e yoginins usam em várias técnicas de relaxamento. Embora as compressas de olho não precisem de explicação, têm mais a ver com as compressas que, bem, com o olho. Elas obviamente bloqueiam a luz e outros estímulos visuais, o que ajuda a aquietar o cérebro; também pressionam delicadamente os olhos, o que reduz os batimentos cardíacos. Você pode apenas cobrir os olhos com uma toalha, mas o efeito não é bem o mesmo.

As compressas de olho estão disponíveis em muitos formatos e tamanhos, algumas são embaladas com essências de ervas, o que incentiva (e perfuma?) a aromaterapia, mas certifique-se de que o perfume não seja muito forte e enjoativo. As compressas de olho têm aproximadamente 10 x 20 cm e custam entre 10 e 20 dólares nos Estados Unidos, dependendo do tipo que você escolher; alguns dos modelos mais caros amarram-se à cabeça como máscara, o que normalmente é desnecessário (consulte o apêndice para saber mais locais que vendem os utensílios). Você geralmente coloca as compressas acima dos olhos enquanto está numa posição deitada de costas.



Se você decidir fazer suas próprias compressas, use materiais como tecido de algodão recheado com arroz, ou tecido de seda recheado com linhaça, vale até mesmo rechear uma meia velha. Certifique-se de fazer uma boa costura — você não vai querer linhaças caindo em seus olhos!

Voltando-se para os utensílios para inversões

Nós propositalmente excluímos as posturas invertidas com apoio sobre a cabeça e sobre os ombros deste livro, porque achamos que estas posturas requerem a orientação de um capacitado professor de Yoga. Como o pescoço dos ocidentais se tornaram tão fracos e vulneráveis, muitos médicos e um grande número de quiropráticos, ortopedistas e osteopatas não são a favor das posturas invertidas do Yoga, como a com apoio sobre a cabeça, a de rejuvenescimento completa e a do arado, porque podem comprimir o pescoço. Como os benefícios das inversões e da reversão da força da gravidade são ótimos (como falamos no Capítulo 10), muitos empresários têm tentado criar aparelhos seguros e eficazes para inversão.

Você pode encontrar agora uma razoável seleção de instrumentos de inversão para se adequar aos diferentes corpos e orçamentos. Um de que gostamos por sua efetividade, segurança e conveniência é a almofada de inclinação (Body Slant) criada pelo yogi Larry Jacobs e mostrada na Figura 19-2. É a versão mais moderna da prancha de inclinação da vovó. Estes três pedaços de espuma firme, que se dobras e desdobram-se, fazem a inversão ser facilmente segura e simples. Apenas se deite por dez minutos para receber os efeitos rejuvenescedores da inversão.



Figura 19-2:
As almofadas
de inclinação
são seguras e
eficazes.



Consulte seu médico antes de usar qualquer aparato novo de exercício, para ter certeza de que este utensílio é certo para sua condição física.



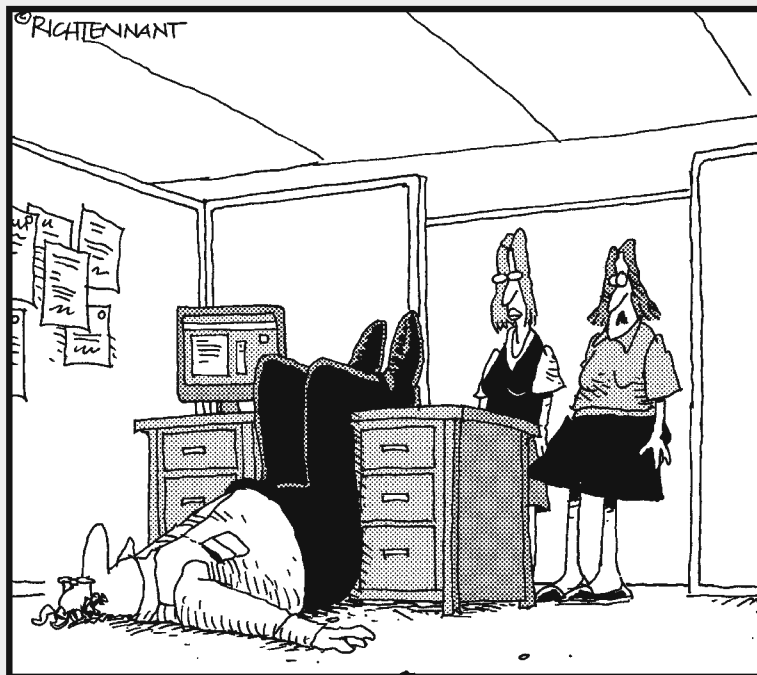
Evite usar as almofadas de inclinação ou qualquer outro instrumento de inversão se você tiver os seguintes problemas: glaucoma ou *retinopatia* (doença da retina), hérnia hiatal, pressão alta, doença cardíaca ou já sofreu derrame.

Parte IV

Yoga como um Estilo de Vida

A 5ª Onda

por Rich Tennant



“Eu o convenci a praticar Yoga no trabalho. Ele está mais calmo, concentrado, e eu fico com todos os trocados que caem do seu bolso.”

Nesta parte. . .

Nesta parte, temos uma dupla abordagem. Começamos guiando-lhe pelos caminhos nos quais o Yoga é muito mais que exercícios físicos. Mostramos como você pode adotar o Yoga como um estilo de vida, que traz paz interior e felicidade, assim como a capacidade de tornar-se um ponto de referência para sua família, amigos, colegas de trabalho etc. Falamos sobre sua grande espiritualidade e poder de viver com integridade moral.

Depois lhe mostramos como você pode manter seu estilo de vida ao fazer do Yoga parte de sua rotina até mesmo quando suas dores estão acabando com você. Damos-lhe exemplos de exercícios yogues específicos conhecidos por serem seguros e úteis, e um plano de cinco passos para prevenir que os problemas nas costas tornem-se crônicos. Também falamos sobre como saber quando usar o Yoga de forma terapêutica para sua própria segurança, como procurar um yogaterapeuta e quando você deve consultar um médico.

Capítulo 20

Yoga por Todo o Dia

Neste Capítulo

- ▶ Aplicando o Yoga por todo o dia
- ▶ Fazendo uma autoanálise para saúde e harmonia
- ▶ Desenvolvendo práticas morais
- ▶ Colhendo os frutos da autodisciplina

Os exercícios posturais e respiratórios do Hatha Yoga — alguns dos quais falamos a respeito nos capítulos anteriores — são apenas algumas ferramentas do armazém bem abastecido do Yoga. Quando você as pratica corretamente, são extremamente úteis e poderosas em ajudá-lo a recuperar ou manter sua saúde física e mental. A prática das posturas e respiração pode estabilizar e estimular a vitalidade de seu corpo e até mesmo harmonizar suas emoções e fortalecer a mente.

Entretanto, os exercícios posturais e respiratórios são apenas o começo; são apenas dois passos do caminho óctuplo do Raja Yoga (veja o Capítulo 1 para saber mais sobre o Raja Yoga e o caminho óctuplo). O verdadeiro poder do Yoga é libertado quando você o aborda como um estilo de vida ou um caminho espiritual, ele é uma forma de vida consciente; tem tudo o que você precisa para transformar todo o seu dia. Assim como um grande piano permite que toque uma música em oito oitavas, o Yoga lhe dá os meios para usar todo o seu potencial como humano.

Neste capítulo, mostramos como você pode conectar um potencial profundo e viver o seu dia todo através do Yoga. Esta abordagem inclui prestar a devida atenção aos valores morais, que são um importante aspecto em todos os ramos e escolas de Yoga, mas geralmente ignorados pelos praticantes ocidentais.

Vivendo Seu Dia da Maneira Yogue

Quando você decide seguir o Yoga como um estilo de vida ou disciplina espiritual, deve estar disposto a praticá-lo 24 horas por dia, sete dias na semana. Você talvez ache que todo esse comprometimento seja difícil, e com bom motivo — viver desta maneira é um verdadeiro desafio! Pelo menos, manter o ritmo é

difícil enquanto se está ocupado criando novos hábitos padrões ao marcar novos caminhos em seu cérebro. Após mudar seus pensamentos e comportamento, viver do jeito yogue é tão fácil quanto qualquer outra rotina, exceto que o estilo de vida yogue está longe de ser uma rotina.

Encarando uma manhã yogue

Por milhares de anos, os praticantes de Yoga têm começado seus dias ao nascer do sol, um período considerado favorável e especialmente poderoso para a meditação, oração e conexão com seus altos potenciais. Chamado *brahma-muhurta* em sânscrito (*brah-mah mu-hur-tá*, que significa “hora do brahman”, sendo brahman a realidade final), este horário dá o tom certo para o dia inteiro.

A aurora não é um período apenas quieto e tranquilo, como também um momento carregado de significado simbólico para os praticantes de Yoga. Tradicionalmente, o sol é celebrado como o primeiro professor, ou *guru*, que trouxe os ensinamentos do Yoga para a humanidade. De acordo com o Yoga, o sol é um símbolo para o espírito, que brilha com a eterna luz infindável, e o exercício de saudação ao sol, descrito no Capítulo 13, é uma forma com a qual os yogis reconhecem sua reverência ao sol interior.

Naturalmente, a Índia (lar original do Yoga) é abençoada com bastante luz solar; mesmo que o seu clima não ofereça muita luz solar, você ainda pode aproveitar o nascer do sol como uma ocasião especial do dia — apenas medite sobre o profundo simbolismo do sol!

Eis aqui algumas sugestões para transformar uma mundana rotina diária normal num ritual significativo que pode energizá-lo e prepará-lo para o agitado dia:

- ✔ **Crie um temperamento tranquilo em seu coração e lembre-se de sua conexão com todos e com tudo.** Faça isto assim que acordar e antes de abrir os olhos e sair da cama. Se você acreditar em algum ser divino (Deus, Deusa ou Ser Superior), este é um bom momento para alinhar seu interior a Ele/Ela/Isto.
- ✔ **Escreva qualquer sonho significativo.** Quando você tem uma vida ativa de autotransformação, os sonhos geralmente podem conter mensagens importantes, podem refletir e confirmar seu atual desenvolvimento interior ou fluxo de experiências, ou pode fornecer-lhe a chave para entender o que está passando. Se você não escrever seus sonhos assim que acordar, provavelmente se esquecerá deles. Se você achar que eles desaparecem de sua mente rapidamente, talvez deva considerar anotá-los rapidamente num diário antes de fazer suas resoluções diárias (*samkalpa*, pronuncia-se *sam-cal-pá*), sobre o que falaremos a seguir.

O máximo de uma boa coisa

A exposição à luz solar cedinho na parte da manhã é benéfica. Depois disso, os raios ultravioleta tornam-se letais, causando câncer de pele devido

à exposição prolongada. Os praticantes de Yoga evitam a ampla prática de cozinhar-se ao sol (ou nos bronzeamentos artificiais) para pegar uma corzinha.



- ✓ **Afirme sua grande resolução.** Repita (em voz alta ou em sua mente) sua resolução, por exemplo, como “Eu pretendo agir por todo o dia de acordo com os elevados princípios espirituais e morais”, “Hoje pretendo ser (mais) compassivo”, “Pretendo não prejudicar ninguém e beneficiar o máximo possível de pessoas”, “Pretendo pensar apenas positivamente, com pensamentos agradáveis” etc. Repita sua intenção (*samkalpa*) com grande convicção por três vezes ou mais.

Lembrar-se do compromisso por todo o dia sempre é difícil para os alunos novatos. Tente levar algo pequeno consigo, como um cristal, um botão ou um anel, que possa refrescar sua memória sempre que o olhar ou tocar.

- ✓ **Antes de sair da cama, relaxe conscientemente e respire profundamente por dez vezes.**
- ✓ **Alongue e ligue seus músculos enquanto ainda está na cama.**
- ✓ **Vá ao banheiro, lave o rosto e escove os dentes.**
- ✓ **Medite.** Se você meditar sentado na cama, sua mente inevitavelmente associará “cama” com “sono”. Veja o Capítulo 21 para saber mais sobre a arte da meditação. Alguns especialistas recomendam que você faça as posturas e exercícios respiratórios antes da meditação, mas achamos que esta preparação é apenas necessária quando sua mente tende a ser preguiçosa pela manhã, e você precisa de um empurrãozinho para começar. Se você acorda com facilidade e felicidade pela manhã, use este tempo para meditar ou orar.
- ✓ **Faça seu programa para o Hatha Yoga para revigorar seu corpo e fortificar sua mente.**

Se você não puder praticar pela manhã (porque, por exemplo, tem de estar no trabalho quando o galo canta), lembre-se de deixar um espaço em seu horário para o Hatha Yoga e/ou meditação em algum momento do dia ou da noite. Até mesmo alguns minutos de exercícios posturais e respiratórios são melhores que nenhum exercício em absoluto, mas, o mais importante, sempre comece seu dia fazendo sua resolução assim que acordar e centrando-se na respiração consciente.

Yoga com os pequenos

Se você tem filho pequeno e não tem nenhum tempo livre para praticar Yoga sozinho, não se desespere! Tire o máximo da situação. Como se diz por aí, se não pode vencê-los, junte-se a eles. Seus filhos irão adorar — pelo menos enquanto durar a novidade. Dependendo de quantos anos e disposição geral tenham, os mais jovens podem se acostumar com essa pequena rotina e participar alegremente, se não, podem ao menos

deixar que você pratique sua própria rotina sem muitas interrupções. Se não quiser que eles fiquem entediados, deve tornar a sessão divertida para as crianças. Como você bem sabe, o universo gira ao redor das crianças e suas necessidades — até que eles aprendam o contrário. Sua própria calma pode definitivamente ter um efeito calmante sobre eles. Consulte o Capítulo 17 para saber sobre como fazer Yoga com seus filhos.



Se você tiver uma família, faça um acordo formal com seu parceiro e/ou filhos para que possa praticar Yoga o mais despreocupado possível. Certifique-se de que todos estejam cientes e respeitem seu momento particular e, se necessário, tranque a porta ou deixe um recado. Talvez nem sempre consiga um momento seu, especialmente quando se tem filhos pequenos; neste caso, tente fazer todas as práticas que puder enquanto ainda está na cama, e depois inclua seus filhos em seu programa de Yoga. Como pai, você é o melhor modelo para suas crianças, e até mesmo os bebês podem participar de seu exercício.

Algumas pessoas são muito ocupadas — dormem tarde, exaustas, e começam seu novo dia ainda cansadas. Uma rotina regular de Hatha Yoga pode dar-lhe energia; então, praticar regularmente compensa o tempo gasto. Além dos benefícios físicos e mentais, o Yoga fornece muito do necessário tempo tranquilo, quando você pode ficar sozinho sem distrações. Se sua situação permitir, separe 15 minutos por dia que você possa considerar seus. Faça um acordo criativo com seu parceiro e/ou filhos que possa beneficiar a todos.

Se vive sozinho e sente as pressões do tempo e preocupação com muitos detalhes, apenas faça um acordo com a pessoa no espelho. Você pode ser um amigo melhor para esta pessoa se reservar algum tempo para a introspecção.

Praticando Yoga por todo o dia

Você tem muitas oportunidades para aplicar a sabedoria do Yoga como atividades e situações ao longo do dia, seja estando em casa com seus filhos, ou num trabalho fora de casa, tem à sua disposição uma série de ferramentas da versátil caixa de ferramentas do Yoga para todos os momentos. Aqui estão apenas algumas situações nas quais você pode aplicar de forma proveitosa a

sabedoria yogue (embora qualquer situação possa ser benéfica a partir da boa prática do Yoga):

- ✓ Deparando-se com o tráfego pesado durante seu trajeto diário para o trabalho.
- ✓ Lidando com os clientes, um chefe exigente ou colegas de trabalho.
- ✓ Aproveitando o café da manhã, almoço e jantar (veja o próximo box “A arte yogue de uma refeição consciente”).
- ✓ Vivenciando a gravidez e o parto (consulte o Capítulo 16).
- ✓ Reagindo quando o comportamento do seu filho deixa muito a desejar.
- ✓ Sobrevivendo a uma crise de saúde.
- ✓ Curtindo as férias e os recessos.
- ✓ Fazendo compras diárias.
- ✓ Enlutando-se pela morte de um ente querido.
- ✓ Assistindo à televisão.
- ✓ Mantendo relações sexuais.

Pode-se trazer conscientização para todas estas situações, que é a base para todas as outras atitudes e práticas positivas, e também se pode trazer entendimento, paciência, calma, perdão, bondade, compaixão, amor, bom humor e um grande número de outras virtudes. Praticando várias técnicas de Yoga, você pode acalmar sua mente, aumentar seu nível energético ou fornecer energia aos outros.



Não pense no mundo como “lá fora” e na sua prática Yoga como “aqui dentro”; como o Yoga conecta o interior e o exterior, tal distinção é artificial. Deixe sua prática estender-se em todas as situações. Você nunca é tão ocupado a ponto de não poder pegar três segundos de seu tempo livre e transformá-lo num momento significativo através do Yoga: expire profundamente, concentre-se, recite silenciosamente um *mantra*, ou abençoe alguém.

Incorporando o Yoga em suas rotinas noturnas

Quando você vive o Yoga como uma disciplina espiritual, a prática se estende até mesmo para sua hora de dormir. No Capítulo 4, damos-lhe uma técnica de relaxamento que é melhor que qualquer sonífero para você se preparar para dormir. Você pode tornar esta técnica muito mais poderosa ao repetir a mesma intenção (*samkalpa*) que também usa quando acorda; consulte “Encarando uma manhã yogue”, anteriormente neste capítulo, para saber mais sobre o *samkalpa*. Repita sua intenção quando estiver profundamente relaxado e antes de emergir do relaxamento ou cair no sono.

A arte yogue de uma refeição consciente

O que você come compõe o seu corpo; logo, a condição do seu corpo, e em especial do sistema nervoso, afeta sua mente, o que afeta toda a sua vida, sendo assim, a máxima tradicional "Você é o que come" tem certo grau de verdade. Os mestres de Yoga são tipicamente vegetarianos, preferindo grãos, legumes e frutas. Em sua dieta, mantenha-se o mais próximo possível da mãe natureza.

Mais importante que o que você come é como come. De todas as recomendações feitas pelos mestres de Yoga, a única mais importante é a *prática da moderação*. Este hábito é chamado *mitahara* (de *mita* ou "moderado" e *ahara* ou "comida" em sânscrito, pronuncia-se *mi-ta ra-ra*). Basicamente, evita-se tanto a comilança quanto morrer de fome.

A comilança não só acrescenta alguns quilos em sua silhueta, como multiplica as toxinas em seu corpo e faz com que se sinta emocionalmente sobrecarregado. Da mesma forma, se você não alimenta seu corpo adequadamente, enfraquece e corre o risco de desenvolver uma doença. A melhor política é comer apenas quando tem fome

(não apenas quando faminto). A quantia certa de alimento varia de pessoa para pessoa e também de acordo com o clima e a estação. Descubra por si mesmo através de tentativas e erros. Lembre-se, entretanto, de que algumas condições físicas requerem frequente alimentação.

Outra regra yogue importante sobre a dieta é comer conscientemente. Eis aqui algumas simples sugestões para mudar alguns hábitos não yogues ou mecânicos enquanto come:

- ✓ Acalme-se primeiro se estiver agitado.
- ✓ Mantenha sua atenção na tarefa de comer.
- ✓ Coma lentamente e mastigue bem a comida.
- ✓ Preste atenção nos maravilhosos sabores em sua boca.
- ✓ Respire.
- ✓ Seja agradecido pela comida.

Dormindo tranquilamente com um sonho lúcido

Você pode se beneficiar ao anotar seus sonhos, mantenha um diário pelo menos para os mais significativos. Os yogis e yoginis dedicados buscam transformar seus sonhos e vida numa coisa só ao treinar a si próprios com o *sonho lúcido*, um especial estado de consciência no qual você mantém um grau de autoconsciência enquanto dorme. Em outras palavras, você sabe o que está sonhando e, com prática, pode até mesmo ser capaz de direcionar seus sonhos. Geralmente, os sonhos lúcidos ocorrem espontaneamente, mas, ao preparar sua mente antes de dormir, você pode aumentar a probabilidade de tornar-se autoconsciente em meio aos sonhos. Se tiver interesse em explorar esta arte, recomendamos que estude os recursos listados no apêndice. Enquanto isso, eis aqui alguns indicadores para você se programar para sonhar lucidamente:

- ✓ Torne-se, por via de regra, mais consciente de seus pensamentos, sentimentos e sensações.
- ✓ Interesse-se por seus sonhos.
- ✓ Levante-se algumas horas mais cedo que o normal e cuide de suas atividades diárias.

- ✓ Volte para a cama e pense sobre o sonho lúcido e que tipo de sonho você quer criar por 30 minutos.
- ✓ Permita-se pelo menos duas horas para sonhar antes de finalmente levantar.
- ✓ Induza o sonho lúcido ao realizar o tipo de exercícios de relaxamento profundo (Yoga Nidra) que descrevemos no Capítulo 4.
- ✓ Forme claramente a intenção de sonhar lucidamente.

Talvez não tenha êxito nas primeiras vezes, mas tente novamente. Surpresas agradáveis podem estar a apenas um sonho de distância!

Visando à consciência através do despertar lúcido

Mais importante que o sonho lúcido é o *despertar lúcido* — a arte de estar presente no momento, de viver com plena atenção por todo o dia. De certo modo, o sonho lúcido é uma extensão do despertar lúcido. Se você consegue a habilidade de tornar-se consciente no estado de dormência, mas continua sonambulando no período acordado, não pode esperar obter muito. Se você é consciente, mas lhe falta compreensão ou sabedoria no estado acordado, também faltará compreensão ou sabedoria no estado de sono. O Yoga é acima de tudo sobre o despertar consciente, o que significa penetrar nas ilusões e desilusões da vida comum com o holofote da consciência completa. Depois de limpar sua mente de suas concepções errôneas e preconceitos, pode levar a mesma mente esclarecida para os estados de consciência fora do comum, incluindo o sono profundo e os sonhos.

Abordando a plena atenção no sono profundo

Para o praticante de Yoga sério, até mesmo o sono profundo não é terra de ninguém; pelo contrário, ficar sem sonhos é uma grande oportunidade para chegar a altos níveis de consciência. Depois que você for capaz de reter a completa atenção durante o estado do sonho, poderá estender sua consciência para aqueles períodos em que a mente está vazia. Os grandes mestres de Yoga estão continuamente atentos por todo o dia e a noite. Nunca ficam inconscientes, porque entenderam o espírito ou o Eu interior, que é a pura consciência.

Se o constante estado de alerta soa exaustivo, pense na profunda tranquilidade que os mestres de Yoga são capazes de alcançar. A consciência pura é a coisa mais simples do mundo e, por esta razão, é chamada de *estado natural*, ou *sahaja-avastha* (*sá-já a-avas-ta*); em contrapartida, a mente é extremamente complicada. Apenas se lembre do quanto pensar (especialmente quando se está obcecado por algo) pode ser incrivelmente cansativo.

Swami Rama deixa os cientistas perplexos

Em 1969, Swami Rama voluntariou-se para ter suas habilidades yogues testadas na Menninger Foundation em Topeka, Kansas. Dentre outras coisas, ele demonstrou sua habilidade em produzir todos os tipos de ondas cerebrais por vontade própria. Permaneceu completamente consciente até mesmo quando estava produzindo as lentas ondas delta que são características do

sono profundo. Na verdade, ele era capaz de lembrar-se do que aconteceu durante seu suposto sono profundo muito melhor que os próprios pesquisadores. Dois anos mais tarde, Swami Rama fundou o Himalayan Institute em Honesdale, Pensilvânia, que continua a disseminar seus ensinamentos. Consulte o apêndice para pegar o endereço do Instituto.

Buscando Seu Eu Superior ao Descobrir Seu Verdadeiro Eu

Embora possam conceber o objetivo final, todas as escolas de Yoga buscam abrir uma porta para sua verdadeira natureza, que chamamos de *espírito* ou *Eu Superior*. Você pode achar tantas abordagens para a autorrealização (ou iluminação) quanto achar humanos. A jornada espiritual de cada um é única, ainda que a evolução interior de cada um siga certos princípios universais. Este processo fundamental é marcado pela progressiva *auto-observação*, *autoentendimento*, *autodisciplina* e *autotranscendência*, que são práticas interconectadas. O princípio mais significativo é que, para descobrir sua natureza essencial, deve superar o puxão da gravidade de seus hábitos padrões comuns (estabelecidos como vias neurais em seu cérebro).

Auto-observação

No Yoga, você simplesmente começa a fazer uma auto-observação; harmonizar-se consigo mesmo é diferente da autovigilância neurótica que é apenas uma forma de autoenvolvimento. A *auto-observação* significa estar conscientemente atento sobre como você pensa e comporta-se sem fazer qualquer tipo de autojulgamento.

A auto-observação inclui a percepção — de uma forma imparcial — de como você reage às pessoas e situações. Por exemplo, poderá descobrir que de muitas formas você geralmente é muito crítico ou crédulo e acomodado, ou pode determinar que tende a ser particularmente introspectivo e com medo de viver, ou que nunca pensa antes de agir. A calma natural que você cria através dos exercícios físicos do Yoga pode ajudá-lo a começar a descobrir suas tendências — sem cair na autorrecriminação ou explodir em raiva com os outros.

Entendendo-se

Basear-se na auto-observação e autoentendimento envolve agarrar as profundas explicações para seus hábitos padrões. Em última análise, o *autoentendimento* é a percepção de que todos os seus pensamentos e comportamentos giram ao redor do ego, um polo psicológico artificial. Seu ego permite identificá-lo de uma forma muito específica. Por exemplo:

“Sou Frank, 35 anos, caucasiano e residente dos Estados Unidos. Tenho 1,80m de altura, porte atlético, peso aproximadamente 75 quilos e tenho olhos azuis e cabelo castanho. Sou casado, tenho dois filhos, sou engenheiro eletrônico e gosto de paraquedismo. Sou um capitalista, razoavelmente ambicioso, mas não muito religioso”.

Estas identificações do ego são úteis em seu cotidiano — desde que não o façam sentir-se separado de sua essência espiritual ou criar barreiras com outras pessoas.

Você tem de tomar bastante cuidado para não levar o hábito do ego muito a sério; o ego nada mais é que uma rápida forma de identificar-se tanto verbalmente quanto psicologicamente. Não é sua verdadeira natureza, o espírito ou o Eu Superior. Mais importante, não é uma entidade real por si mesmo, mas apenas algo que você faz normalmente. O ego baseia-se no processo da autocontração (*atma samkoca*, pronuncia-se *at-ma sam-co-cã*), e o seu símbolo é o punho fechado. O Yoga mostra a você como soltar este punho fechado e usar a vida a partir do ponto de vista do espírito ou do Eu Superior, que é um harmonioso relacionamento com tudo e todos.

Praticando a autodisciplina

Quando uma semente germina, deve primeiro emergir do solo, antes de poder se beneficiar com os raios solares. Da mesma forma, antes que você possa experimentar os níveis mais elevados do Yoga, você deve superar a letargia embutida de sua personalidade conduzida pelo ego, o que não quer mudar. A auto-observação e o autoentendimento tornam-se progressivamente eficazes a partir da prática da *autodisciplina* — o cultivo contínuo das práticas espirituais.

Ao exercitar o autocontrole voluntário sobre seus pensamentos, comportamentos e energias, você pode gradualmente transformar seu corpo-mente num instrumento afinado para as realizações espirituais mais elevadas e vida harmoniosa. Você não pode praticar a autodisciplina sem frustrar em nada o ego, porque ele sempre tende a mover-se ao longo do caminho de menor resistência. A prática yogue cria a resistência necessária para desencadear um maior crescimento em você.

Transcendendo a si mesmo

A *autotranscedência* é o coração do processo espiritual. Este impulso e prática de ir além da contração do ego a cada momento — através da auto-observação, autoentendimento e autodisciplina — e chegar ao completo desenvolvimento no grande evento da iluminação, quando todo o seu ser está transformado pelo espírito, ou Eu Superior (veja o Capítulo 21).

Fazendo Progresso com o Caminho Óctuplo com Disciplina Moral

O caminho óctuplo do Yoga, como descrevemos no Capítulo 1, é um modelo útil para os estágios do processo yogue. Nas seções seguintes, nós explicamos o primeiro ramo do caminho óctuplo com mais detalhes, porque junto com o segundo ramo ele lhe dá a base moral necessária para praticar o Yoga com êxito. Começamos com as cinco práticas da disciplina moral (*yama*), que o Yoga insiste que você deve praticá-las sob quaisquer circunstâncias. Elas são as mesmas virtudes morais encontradas em todas as grandes tradições religiosas do mundo:

- ✓ Não violência ou *ahimsa* (pronuncia-se *aím-sã*)
- ✓ Veracidade ou *satya* (pronuncia-se *sa-tia*)
- ✓ Não roubar ou *asteya* (pronuncia-se *as-tei-a*)
- ✓ Castidade ou *brahmacarya* (pronuncia-se *bra-ma-ca-ria*)
- ✓ Não cobiçar ou *aparigraha* (pronuncia-se *a-pa-ri-gra-a*)

Estas cinco disciplinas têm o propósito de harmonizar sua vida interpessoal e são especialmente importantes na grande complexidade mundial atual. Muito do caos social do mundo de hoje é devido ao colapso de um sistema comum dos valores morais básicos. O Yoga lembra que você não pode alcançar a autorrealização isolando-se dos outros. Você não pode esperar entender sua natureza superior sem promover o que é bom e bonito no seu dia a dia ao interagir com sua família, amigos, colegas de trabalho, professores e alunos. Deste modo, as virtudes morais universalmente conhecidas são o solo rico em que plantamos todos os outros esforços do caminho no crescimento interior e a autorrealização final (ou iluminação).

O Yoga entende estas virtudes como sendo sem limites, estendendo-se não apenas para suas ações, mas para sua linguagem e até mesmo seus pensamentos. Em outras palavras, você precisa se abster de fazer mal aos outros, falar coisas más com eles, bem como de envenená-los com seus pensamentos.

Jurando não cometer violência

A prática da não violência vem — ou deveria vir — à baila centenas de vezes ao dia. Quanto mais sensível você se torna em relação ao efeito que tem sobre os outros, mais você precisa viver com a plena atenção moral. Como você pratica a virtude da não violência em sua vida? Talvez pense sobre si mesmo como uma pessoa absolutamente inofensiva, porque não ofende nem física nem verbalmente ninguém, mas você alguma vez ouviu ou começou uma fofoca? E sobre ter sentimentos negativos em relação a um cliente ou comprador chato, ou um motorista imprudente que roubou sua vaga no estacionamento?



A não violência não é apenas abster-se de ações, discursos e pensamentos nocivos, mas também fazer produtivamente o que é apropriado num dado momento para evitar dor desnecessária nos outros. Por exemplo, até mesmo omitir um sorriso ou uma palavra gentil para uma pessoa que você sente que está precisando é uma forma de dano.

Para viver, os humanos involuntariamente prejudicam e até mesmo matam os outros — apenas pare e pense nos bilhões de micro-organismos em sua comida, e até mesmo em seu próprio corpo, que abrem mão de suas vidas para você ficar vivo e saudável. O ideal da não violência é apenas isso: um ideal ao qual você pode aspirar. O conceito pede que se abstenha de prejudicar deliberadamente outros seres. Como um útil exercício, pergunte-se estas questões:

- ✓ Quantas vezes hoje falei de modo grosseiro?
- ✓ Qual foi a última vez que matei uma inofensiva aranha em vez de deixá-la em paz ou mudá-la de lugar?
- ✓ Meus pensamentos sobre as coisas e as pessoas são predominantemente pessimistas, excessivamente otimistas ou simplesmente realistas?
- ✓ Quando tenho de corrigir o comportamento de alguém, apenas o critico ou também encorajo?

O Yoga definitivamente espera que você controle sua raiva e pensamentos homicidas — mas não confunda com apenas suprimir seus sentimentos (o que nunca funciona). O Yoga também o encoraja a cultivar, passo a passo, melhores hábitos e disposições mentais. Conforme for se tornando mais calmo e satisfeito, não reagirá tão intensamente e irracionalmente às pressões da vida, mas, em vez disso, irá se tornar cada vez mais capaz de seguir com o fluxo — com consciência, um sorriso e uma mão amiga. De acordo com o Yoga, uma pessoa ensinada com a não violência é cercada por uma aura tal de paz que até mesmo as feras mais selvagens são domadas.

Se você se tornar ciente das várias formas com as quais pode prejudicar os outros através de seus pensamentos, palavras e ações, não se deixe corroer pela culpa. Esta reação negativa é apenas outra forma de perpetuar a violência. Apenas reconheça a situação, sinta remorso, decida comportar-se de forma diferente e também mude ativamente seu comportamento mental, verbal e físico.

Falando sempre a verdade

Hoje em dia, muitas pessoas parecem acreditar que a verdade é relativa. O Yoga, entretanto, insiste que os fatos e perspectivas são muitos, mas a verdade é única e a honestidade (*satya*) é uma suprema virtude moral. A verdade é o cimento que mantém as boas relações e sociedades inteiras.

A lamentável condição da sociedade moderna diz algo sobre o comprometimento (ou falta de) da sociedade com a verdade. Tenha como exemplo as seguintes questões:

- ✓ Você alguma vez contou alguma mentirinha inofensiva, não porque queria proteger alguém, mas porque lhe pareceu mais conveniente que contar a verdade?
- ✓ Alguma vez já enfeitou ou omitiu alguns detalhes de seu currículo para parecer mais capaz para um possível patrão?
- ✓ Já deixou de declarar um lucro real (até mesmo aquela quantia irrisória com que ninguém se preocuparia)?
- ✓ Nunca pediu a seu cônjuge que dissesse que não estava em casa quando não quis atender ao telefone?
- ✓ Já mentiu sobre sua idade?
- ✓ Já deixou de cumprir suas promessas (esta questão vale muito para os políticos)?

Provavelmente, poucas pessoas podem responder a estas perguntas com um sonoro “não”, a menos, é claro, que estejam mentindo para si mesmas. Reconhecidamente, as mentiras parecem variar de acordo com o grau da gravidade. Talvez considere estes exemplos muito insignificantes, e a partir de um ponto de vista convencional realmente são, mas o Yoga não o livra de uma fria tão facilmente. A prática yogue valoriza a simplicidade e a clareza, considerando que a mentira normalmente acaba sendo mais complicada e confusa. O Yoga também se preocupa sobre os caminhos que você constrói em seu cérebro. Se você se acostuma a não dizer a verdade nas questões menos importantes, cedo ou tarde talvez não consiga distinguir o que é verdade ou mentira também nas questões maiores.



A honestidade é uma maravilhosa ferramenta para manter sua energia pura e sua vontade não diluída. Certamente, em suas tentativas para ser verdadeiro, você deve manter em mente a virtude moral principal da não violência (falada na seção anterior). Na vida, não é tudo preto e branco; há muitas coisas cinzas. Se falar a verdade pode trazer mais mal que bem para uma pessoa, é melhor manter-se calado. Assim como a não violência, a sua intenção é a chave.

Roubar significa mais que o roubo material

Não roubar (*asteya*), a terceira disciplina moral, é mais traiçoeira que quando olhada de relance. Você não precisa ser um batedor de carteira, ladrão de lojas, assaltante de bancos ou um fraudador para violar esta virtude. Da perspectiva do Yoga, privar alguém de sua devida recompensa ou bom nome é também roubo, e o mesmo pode ser dito sobre apropriar-se das ideias de alguém sem seu conhecimento, roubar o namorado de outra ou negar a seu filho a adequada orientação parental.

Pensando sobre o ideal de não roubar, talvez queira responder a estas questões:

- ✓ Quanto de seu salário você reserva para a caridade?
- ✓ Já usou a carteirinha do plano de saúde de outra pessoa sabendo que esta prática tão frequente é na verdade ilegal?
- ✓ Tem *softwares* de cópias ilegais em seu computador (uma infração penal)?
- ✓ Já negou amor a qualquer membro familiar ou amigo como punição?

Tradicionalmente, as pessoas que são bem estabelecidas na virtude do não roubar são descritas como sempre sendo sustentadas pela vida; nunca carecem de nada para seu crescimento pessoal. O grande antídoto para o vício do roubo é a generosidade. Uma vida realizada é uma vida que elegantemente equilibra o dar e o receber.

A sociedade ocidental altamente competitiva está destinada a promover o egocentrismo, em que as pessoas constantemente infringem as virtudes da não violência, veracidade e não roubar (consulte as duas seções anteriores para obter mais informação sobre os dois primeiros valores). O tipo de agressiva competitividade desenfreada no mundo dos negócios é sobre escalar até o topo, batendo no adversário, usando quaisquer meios necessários para enganar o oponente e ganhar o jogo custe o que custar.

Observando a castidade no pensamento e na ação

A castidade (*brahmacharya*, pronuncia-se *bra-ma-ca-ri-ã*), que é uma virtude altamente valiosa nas sociedades tradicionais, significa abstinência de comportamento sexual inadequado. De acordo com o Yoga, apenas os adultos que são comprometidos por casamento ou relação estável deveriam ser sexualmente ativos; todos os outros deveriam praticar a abstinência sexual. Para muitos ocidentais, este padrão é muito difícil.

Falando a partir do ponto de vista yogue, você estende o ideal da castidade para a ação, o discurso e até mesmo o pensamento. Deixamos para você decidir quando, no seu caso, pode mudar seu comportamento para ficar de acordo com a orientação moral do Yoga. Tenha em mente que o Yoga não lhe está pedindo para ir contra a natureza humana, que inclui a sexualidade; pelo contrário, o Yoga pede que considere seu alto potencial espiritual. Os mestres de Yoga recomendam a castidade não por motivos puritanos, mas porque é uma maneira eficaz de não prejudicar a energia vital de seu corpo. O praticante que tem a castidade firmemente enraizada provavelmente obtém vigor ou vitalidade.



Se você emprega o Yoga como um estilo de vida ou uma disciplina espiritual, fazer periodicamente um balanço de suas virtudes e vícios pode ajudá-lo a alcançar seu Eu Superior. Quando considerar sua sexualidade, pergunte-se estas questões:

- ✓ Tenho tendência a usar linguagem sexualmente sugestiva ou implícita?
- ✓ Uso o sexo para ter segurança emocional ou poder pessoal?
- ✓ Sou paquerador e, se sim, por quê?
- ✓ Sei a diferença entre o sexo e o amor?
- ✓ Sou capaz de ter uma verdadeira intimidade, ou trato meu parceiro como um objeto sexual?

Ganhando mais ao viver com menos

A ganância é um vício que fundamenta o consumismo moderno. A partir do ponto de vista yogue, a ganância é uma fracassada busca pela felicidade, porque o que quer que seja que compre não irá satisfazê-lo; pelo contrário, quanto mais “bagulhos” você compra, maior é o buraco em seu peito. Em essência, o dinheiro e as posses não são “errados”, mas poucas pessoas conseguem dominar a arte de relacionar-se com eles adequadamente. Em vez de possuírem as coisas, são possuídas (controladas) por elas.

O Yoga mantém alto a ideia da simplicidade voluntária — a escolha de viver de forma simples. Como igualar-se a isto? Tente responder honestamente estas perguntas:

- ✓ Já foi chamado de pão-duro?
- ✓ Tem muitas “coisas”?
- ✓ Espera ser mimado?
- ✓ Tem tendência a ser consumista?
- ✓ Acumula dinheiro e posses por preocupar-se com o futuro?
- ✓ É demasiadamente ligado a seu parceiro ou filho?

- ✓ Gosta de ser o centro das atenções?
- ✓ Tem inveja de seus vizinhos?

O Yoga o encoraja a cultivar a virtude da não cobiça de todas as formas. A palavra em sânscrito para este valor é *aparigraha* (pronuncia-se *a-pa-ri-grâ*), que significa “não possessividade”. Diz-se que o praticante de Yoga bem treinado na arte da não cobiça entende profundamente a razão de sua vida. Por trás desta tradicional sabedoria há um acontecimento marcante: conforme você for se desapegando dos bens materiais, também diz adeus ao ego, que é o responsável pelo consumismo ou ganância. À medida que a contração do ego relaxa, você progressivamente entra em contato com a constante felicidade do seu eu verdadeiro. Então percebe que não precisa de absolutamente nada para ser feliz, fica indiferente sobre o futuro e vive o presente completamente. Não tem medo de compartilhar livremente com os outros e também divide com eles sua abundância interior.

Aderindo a outras práticas morais

Em adição às cinco virtudes morais listadas pelo mestre yogue Patanjali em seu *Yoga-Sutra*, outros textos yogues mencionam a seguinte lista como pertencente ao primeiro ramo do caminho óctuplo:

- ✓ Empatia ou *daya* (pronuncia-se *da-ia*).
- ✓ Compaixão ou *karuna* (pronuncia-se *ca-ru-na*).
- ✓ Integridade ou *arjava* (pronuncia-se *ar-ja-va*).
- ✓ Paciência ou *kshama* (pronuncia-se *quish-ma*).
- ✓ Estabilidade ou *dhriti* (pronuncia-se *drí-ti*).
- ✓ Desapego ou *vairagya* (pronuncia-se *vai-ra-gia*).
- ✓ Modéstia ou *hri* (pronuncia-se *rí* — a letra *h* inicial é muda).
- ✓ Humildade ou *amanitva* (pronuncia-se *a-ma-nit-va*).

Como se pode ver, o Yoga tem altas expectativas para um praticante sério, entretanto o objetivo também não é tornar-se um santo. O Yoga tem a ver com liberdade e felicidade. As virtudes morais são efeitos colaterais naturais de uma vida dedicada à autorrealização ou iluminação espiritual (que é descrita no Capítulo 21).

Exercendo a Autodisciplina Yogue

A segunda categoria ou ramo do caminho óctuplo é conhecida como contenção (*niyama*), também traduzida como “autocontrole”. Explicamos o segundo ramo aqui porque é uma parte integral da orientação moral do

Yoga, sobre o qual os praticantes ocidentais frequentemente referem-se com desprezo. De acordo com Patanjali, o controle compreende cinco práticas:

- ✓ Pureza ou *shauca* (pronuncia-se *shau-ca* — o *au* soa como o latido dos cachorros).
- ✓ Contentamento ou *samtosha* (pronuncia-se *sam-to-sha*).
- ✓ Austeridade ou *tapas* (pronuncia-se *ta-pas*).
- ✓ Autoestudo ou *svādhyāya* (pronuncia-se *sva-dia-ia*).
- ✓ Dedicção a um princípio maior ou *ishvara-pranidhana* (pronuncia-se *ish-va-ra pra-ni-dân-na*).

Purificando mente e corpo

Um velho ditado da tradição Puritana sugere que “a limpeza está próxima da religiosidade”. O Yoga vai mais além declarando que perfeita pureza e divindade são a mesma coisa. Todo o Yoga é um processo de autopurificação, que começa com a purificação mental (através da prática das disciplinas morais descritas anteriormente neste capítulo), continua com a purificação corporal (através de várias técnicas de purificação, incluindo as posturas e o controle respiratório), seguida por uma purificação mental mais profunda (através da inibição sensorial, concentração, meditação e estado de êxtase), e termina com a percepção da perfeita purificação do próprio espírito.

A palavra em sânscrito para “pureza” é *shauca*, cuja raiz é “estar radiante”. A realidade final, ou espírito, é o puro brilho. Enquanto limpa as janelas de seu corpo-mente, deixa entrar mais luz espiritual. Os mestres Yoga completos têm um brilho sobre eles.

Acalmando a busca através do contentamento

O contentamento (*samtosha*) é tradicionalmente definido como sendo satisfeito com o que a vida lhe apresenta. Quando você está feliz, tem alegria em seu coração e não precisa de mais nada. Pode encarar a vida com muita calma, o que não significa, contudo, que deva evitar melhorias em sua situação, como achar um emprego melhor ou estudar para obter um diploma ou graduação. Isto apenas significa que sua vontade de melhorar não vem da necessidade ou descontentamento corrosivo.

Concentrando-se com austeridade

A austeridade (*tapas*) impõe todos os tipos de práticas designadas para testar sua força de vontade e despertar a energia trancada no corpo. Tradicionalmente, estes testes incluem dieta estrita ou jejum prolongado, ficando acordado por vários dias ou sentado completamente imóvel diretamente sob o quente sol indiano. Poucas destas práticas são possíveis para os ocidentais modernos, mas

o princípio básico por trás do *tapas* (significa literalmente “calor”) é tão válido agora como o era há milhares de anos: sempre que quiser progredir no caminho do Yoga, deve evitar gastar sua energia em coisas que sejam irrelevantes para seu desenvolvimento interior. Ao regular cuidadosamente seu comportamento mental e físico, você cria mais energia para sua prática yogue.

Entretanto, o progresso pede a superação de todos os tipos de resistências interiores. O *tapas* faz uma exigência sobre você, o que cria certa quantidade de calor interior. A mudança nunca é fácil, e, para muitas pessoas, a autodisciplina é um grande obstáculo, e acabam desistindo cedo. Ainda assim, a autodisciplina — através da força de vontade — está ao alcance de suas mãos. Apenas persista e observe como seus objetivos se aproximam. Por exemplo, seu esforço para superar a preguiça e praticar Yoga regularmente é uma forma de *tapas*, que fortalece gradualmente sua força de vontade.

Uma boa forma de praticar o *tapas* é ir periodicamente a um retiro, onde não há nada que o distraia de seu trabalho interior. Os retiros fornecem uma oportunidade para ver claramente todas as suas tendências em cores e começar a girá-las ao criar melhores modelos de pensamentos e comportamento. A austeridade não é sobre autopunição; é uma forma inteligente de testar e fortalecer sua força de vontade. Lembre-se, o Yoga não busca infligir dor e sofrimento, mas removê-lo. Seja sempre bom consigo e, conforme seu comprometimento com o crescimento interior for aumentando, não hesite em desafiar-se com firmeza.

Associando pesquisa com o autoestudo

O autoestudo (*svadhyaya*) é uma importante parte do Yoga tradicional, embora os ocidentais contemporâneos tenham falhado em compreender seu grande valor geralmente negligenciado. O *autoestudo* significa tanto estudar por si mesmo quanto estudar a si mesmo. Tradicionalmente, este comprometimento implica refletir sobre as escrituras sagradas, recitando-as e meditando sobre seus significados. Desta forma, os praticantes ficam em contato com a tradição e também ganham autoentendimento, porque o estudo das escrituras sempre faz você se confrontar. Para um estudo básico, recomendamos os seguintes textos yogues que estão disponíveis em boas traduções para o inglês, e existem alguns em português; volte ao Capítulo 1 para obter mais informações específicas sobre os ramos do Yoga:

- ✓ *Yoga-Sutra* de Patanjali, o texto padrão do Raja Yoga.
- ✓ *Bhagavad-Gita*, o livro mais antigo disponível em sânscrito do Jnana Yoga, Karma Yoga e Bhakti Yoga.
- ✓ *Hatha-Yoga-Pradipika*, um dos clássicos manuais do Hatha Yoga.
- ✓ *Yoga Vasishtha*, um trabalho maravilhoso do Jnana Yoga; repleto de histórias tradicionais e belas imagens poéticas.
- ✓ *Bhakti-Sutra* de Narada, uma excelente obra sobre o Bhakti Yoga.

Você pode encontrar todas ou quase todas as traduções de vários textos sobre Yoga em meu livro (do George) *A Tradição do Yoga* (Editora Pensamento). Pode encontrar mais informações no apêndice.

Por que estudar as escrituras do Yoga? Elas são uma compilação de milhares de anos de experimentações e experiências. Se estiver pensando em levar o Yoga a sério, por que não se beneficiar com a sabedoria dos experientes adeptos desta tradição?

Atualmente, você pode proveitosamente incluir em seu estudo não apenas as importantes escrituras do Yoga, como também o conhecimento contemporâneo que pode ampliar seu autoentendimento. Os praticantes que conhecem as grandes ideias e forças que estão moldando a civilização moderna estão mais bem equipados para estudar a si próprios. Para entender-se, você também deve entender o mundo em que vive; não tem de se tornar um intelectual (a menos que já seja um), mas o estudo dos vários componentes da natureza humana é um maravilhoso treinamento mental, e pode ajudá-lo a compreender completamente a sabedoria do Yoga.

Relacionando-se com um princípio maior

O terceiro elemento do autocontrole (*niyama*) é a devoção ao princípio maior. O termo em sânscrito é *ishvara-pranidhana*, em que a palavra *ishvara* significa “senhor”, referindo-se ao divino. Traduzimos isso como “princípio maior”, para enfatizar que você não precisa acreditar num deus em particular para realizar esta prática. A devoção ao princípio maior significa essencialmente manter sua percepção fixada no entendimento do seu potencial espiritual mais alto. Se você acredita de fato numa divindade, pode usar a prática tradicional de repetir o nome do ser divino em que você crê até que sua mente fique absorvida num estado de contemplação, ou você pode usar orações e invocações para sentir-se próximo ao seu Deus ou Deusa; mas lembre-se sempre de que, de acordo com o Yoga, o divino não é um ser à parte, e sim a essência de tudo.

Capítulo 21

Meditação e o Auge do Yoga

Neste Capítulo

- ▶ Concentrando-se em encontrar seu foco
 - ▶ Tirando o máximo de sua prática de meditação
 - ▶ Explorando os estados de êxtase e iluminação
-

Você provavelmente já ouviu o dito “você colhe o que planta”. O mesmo acontece com o Yoga. Fazer algumas posturas aqui e outras ali certamente tem alguns benefícios, porém, para colher o máximo do Yoga, você precisa viver o estilo de vida yogue — um estilo de vida que abrange o físico, a mente e o espírito.

As posturas do Yoga são um excelente lugar para começar. Combinadas com uma dieta decente, as posturas do Yoga tomam conta de 80% do seu bem-estar físico e também têm um efeito positivo em sua saúde emocional (os outros 20% vêm do sono correto, trabalho significativo e uma razoável vida familiar feliz).

Além dos benefícios básicos de um corpo saudável, a prática física do Yoga pode ajudá-lo a continuar a explorar seu profundo potencial mental e espiritual. Na verdade, um corpo vigoroso e saudável é a melhor base para a meditação (concentração yogue) e o auge do Yoga. Tente meditar quando seu nariz estiver entupido por causa de um resfriado, quando estiver pelando de febre ou suas costas o estiverem matando de dor. A dor e o desconforto podem fazê-lo filosofar (“Por que eu?”), mas não contribuem para uma mente essencialmente relaxada, e é exatamente por isso que você precisa meditar.

Muitos capítulos neste livro lidam especificamente com as posturas de Yoga, que são destinadas ao relaxamento do seu corpo e ainda preparam sua mente para os estágios mais altos do Yoga. Este capítulo explica como integrar a meditação em sua rotina para que possa alcançar o último degrau da escada do Yoga.

Entendendo a Concentração

O quanto sua mente é ocupada? Consegue se concentrar facilmente? O seguinte exercício mede seu QC (Quociente de Concentração):

Pense sobre um belo cisne branco. Não parece nem esquerda, nem direita, mas desliza lenta e majestosamente através da superfície de um lago, mal causando ondulações na água. Continue pensando neste cisne. Tente formar uma imagem clara e depois a retenha o mais estável possível em sua mente enquanto conta lentamente até cem.

Até quanto conseguiu contar antes de sua imagem mental do cisne falhar como fumaça, ou pensar em outra coisa? Foi até 97 ou 96? Talvez tenha perdido sua concentração em 99. Talvez tenha conseguido contar além dos 100, mas atingir o número 96 é raro para a maioria dos iniciantes. Se você conseguiu, seu poder de concentração é bom — apenas um yogi ou yogini pode contar infinitamente sem parar de pensar no cisne.

Se achar que não fez direito este exercício porque a visualização não é o seu forte, faça este exercício extra.

Sente-se silenciosamente. Respire profundamente algumas vezes e depois tente esvaziar sua mente completamente. Sem pensamentos, imagens, contagem — nenhuma ondinha em seu lago mental. Apenas fique sentado e quieto.

Como foi? Não se chateie se seu exercício de concentração tiver sido assim:

“... está certo, não estou pensando. Droga! Isto é um pensamento, não é? Vou tentar de novo... Bem melhor. Está vendo? Não ter nenhuma imagem não é tão difícil. E o que era aquilo sobre contar? Não fui muito bem no teste da contagem, detesto testes. Ai, droga! Estou pensando de novo. Ok, ok. De volta à ausência de pensamentos...”

Não fique desencorajado se sua mente é um verdadeiro trem-bala, e sua concentração é fraca para freá-lo. Sua mente adiantada apenas significa que há espaço para melhorias, e você *vai* melhorar com a prática. A distração não é negativa por si só, pelo contrário, você pode considerar sua falta de concentração clara como uma oportunidade para refocalizar delicadamente sua atenção. Conforme for refocalizando repetidamente, sua mente se torna mais obediente. Pense em sua mente como um potro espiritual que galopa exuberantemente pelo prado; com um pouco de treino aquele potro brincalhão pode se tornar um excelente cavalo de corrida. As seções seguintes se aprofundam em como a concentração funciona e o que ela pode fazer por você.

Os ramos interiores do Yoga

De acordo com o Raja Yoga, como descrito no Yoga-Sutra de Patanjali, o caminho yogue engloba oito membros (*anga*). Os cinco primeiros membros — disciplina moral, autocontrole, postura, respiração controlada e inibição sensorial — são também chamados *membros externos*, e essas práticas per-

tencem ao hall de entrada da grande mansão do Yoga; no interior da propriedade você acha a concentração, meditação e o êxtase, conhecidos como *membros internos*. Você pode ter êxito ao praticar estes membros interiores apenas após alcançar certo grau de domínio nas outras cinco práticas.

Expandindo sua essência

A habilidade de concentrar-se é uma vantagem para tudo; sem ela, você constantemente martelaria seu dedo em vez do prego, erraria no cálculo de seus impostos e seria incapaz de seguir a lógica afiada como navalha de Sherlock Holmes.

A concentração yogue é bem mais exigente que a concentração que você usa em seu cotidiano; mas é muito mais recompensadora. O Yoga ajuda você a destrancar as câmaras secretas de sua mente. Quando você for capaz de focalizar sua atenção em seu mundo interior como um laser, poderá descobrir os aspectos mais sutis de sua mente, mas, acima de tudo, a concentração yogue basicamente o habilita a descobrir sua essência espiritual.

A concentração leva à meditação (que será discutida ainda neste capítulo) e traz clareza e paz de espírito — duas qualidades que o deixam numa boa posição em qualquer situação. Elas deixam você viver sua vida mais completamente, mais significativamente e de forma mais competente. Seja uma mãe, dona de casa ou alta executiva ocupada, a tranquilidade mental que você produz através dos regulares exercícios de concentração e meditação pode transformar todo o seu dia.

Ganhando foco

A concentração e a meditação são momentos especiais na mesma plena atenção que você é convidado a trazer cada aspecto de sua vida. A palavra em sânscrito para *concentração* é *dharana*, que significa “manter”; você mantém sua atenção ao focar-se num processo corporal específico (como a respiração), um pensamento, uma imagem ou um som (como falaremos em “Praticando a Meditação”, ainda neste capítulo). Através da *concentração*, você busca tornar-se *concêntrico*, ou adequadamente centralizado e harmonioso com você mesmo. Quando você está descentralizado (*excêntrico*), ou fora de

contato com seu centro espiritual, todos os seus pensamentos e ações estão fora de sintonia, eles não fluem de seu âmago, fazendo-o sentir-se alienado, desconfortável e infeliz.

Você pode determinar se está atualmente *concêntrico* ou *excêntrico* ao consultar seu corpo. Como se sente? Como a decisão que está para tomar faz você se sentir? Como se sente no relacionamento? O que seu corpo lhe diz sobre sua atual atividade ou trabalho? Como se sente em relação à sua vida como um todo? Este tipo de plena atenção se chama *concentração*, o que significa prestar cautelosa atenção em como sua mente está registrando seu corpo. O corpo e a mente caminham juntos, então, manter-se mentalmente em contato com seu corpo regularmente é vital e até mesmo fundamental para a boa prática postural.

Através da concentração, você também pode se tornar consciente de sua própria bagagem — velhos ressentimentos, decepções, medos e expectativas. As pessoas tendem a armazenar as experiências negativas em seus corpos, o que as tornam predispostas às doenças. Cedo ou tarde, cada pessoa precisa trabalhar através destas memórias armazenadas para sua própria saúde e compartilhar seus interesses libertos com o mundo que as cerca.

Uma forma de começar a repetir e difundir as experiências negativas que estão gravadas em seu corpo é perguntar-se: “Existe algo que me impeça de sentir bem e feliz agora mesmo? O que, se existe, está me impedindo de experimentar a felicidade?” Seu corpo tem a(s) resposta(s): uma sensação de aperto no peito, um buraco no coração, uma contração na boca do estômago, um medo enterrado na cabeça — você pegou a ideia. Todas estas reações são expressões físicas do correspondente estado emocional.



Quando estiver fazendo este tipo de trabalho de concentração, não fique na primeira resposta que vier à sua cabeça. Em vez disso, pergunte-se: “O que mais me impede de me sentir bem e feliz?” Se encontrar muita dor interior, talvez deva considerar fazer este exercício na companhia de um amigo de confiança ou sob a orientação de um competente psicólogo ou terapeuta.

Praticando a Meditação

A *meditação* é um processo mental que envolve atenção focalizada (também conhecida como *conscientização tranquila* ou *plena atenção*). Muitas pessoas confundem meditação com a interrupção de todos os pensamentos, mas este é apenas um tipo (mais avançado) de meditação. No começo, a meditação é apenas perceber o infindável rio de pensamentos vacilando em sua tela mental; considere suas observações como uma importante parte de todo o seu esforço para ser *consciente*, ou atencioso.

Há muitas formas ou estilos de meditação, mas duas abordagens básicas se sobressaem: *meditação* com um *foco específico* e *meditação sem objetivo*. A última é a pura plena atenção sem prender a atenção em nenhuma sensação, ideia ou outro fenômeno em particular. Muitos iniciantes acham este tipo de meditação muito difícil, embora alguns sejam atraídos por ela. Nós recomendamos que você comece a meditar com um foco específico. As categorias seguintes dos objetos são adequadas para este exercício:

- ✓ Uma sensação corporal, como a respiração, que faz um excelente foco.
- ✓ Uma localização corporal, como um dos sete chakras ou centros energéticos, dos quais falaremos a respeito na próxima seção.
- ✓ Um processo ou uma ação, como comer, andar ou lavar a louça.
- ✓ Um objeto físico externo, como a chama de uma vela.
- ✓ Um *mantra* (seja um único som, uma frase ou um canto).
- ✓ Um pensamento, como a ideia de paz, alegria, amor ou compaixão.
- ✓ Uma visualização da luz, do vazio, um santo ou de uma das muitas divindades do hinduísmo ou do Yoga Budista.



Experimente a meditação com todos estes pontos focais até que encontre um que o atraia mais, e então se mantenha com ele. Por exemplo, se escolher visualizar um santo ou uma divindade em particular, beneficie-se ao usar sempre a mesma figura em sua prática de visualização diária.

As seções seguintes dão-lhe mais informações sobre como dominar a meditação.

Entendendo os chakras: Suas rodas da fortuna

Se escolher focar sua meditação num chakra (uma das opções da lista anterior), primeiro precisa entender seu conceito. De acordo com o Yoga, o corpo físico tem um compartimento energético mais sutil que consiste numa rede de canais energéticos chamada *nadis* (pronuncia-se *na-dis*), por onde a força vital (*prana*) circula. O canal mais importante, chamado *sushumna-nadi*, ou “canal gracioso”, corre ao longo do eixo do corpo, da base da coluna ao topo da cabeça. Diz-se que, no indivíduo comum, este canal central de energia sutil é na maioria das vezes inativo. A proposta de muitos dos exercícios do Hatha Yoga é limpar este canal em particular de quaisquer obstruções, para que a energia vital possa fluir livremente por ele, levando a uma saúde melhor e também a altos estados de consciência.

Quando o canal central é ativado desta forma, também define os sete centros psicoenergéticos do corpo em movimento. Estes centros são os *chakras* (escrito como *cakras* em sânscrito), que estão alinhados com o canal central. Esta palavra significa simplesmente “roda” e refere-se ao fato de que estas áreas são redemoinhos energéticos que mantêm o corpo físico vivo e funcionando adequadamente. Em ordem crescente, os sete chakras são:

- ✓ **Muladhara (“raiz” e “base”, pronuncia-se *mu-la-dá-ra*):** Localizado na base da coluna, entre o reto e os genitais, este centro é lugar de descanso do adormecido “poder da serpente”, a grande energia psíquica espiritual que o Hatha Yoga busca despertar. Este centro está conectado com a eliminação, bem como o medo.
- ✓ **Svadhishthana (“lugar próprio”, pronuncia-se *sva-dhish-tâ-na*):** Localizado nos genitais, este centro está conectado com as funções urogenitais, mas também com o desejo.
- ✓ **Manipura (“cidade das joias”, pronuncia-se *ma-ni-pu-ra*):** Localizado no umbigo, este centro distribui a força vital para todas as partes do corpo e está especialmente envolvido com o processo digestivo, bem como com a força de vontade.
- ✓ **Anahata (“inexplorado”, pronuncia-se *a-ná-ta*):** Localizado no meio do tórax, este centro, que é também chamado de “chakra do coração”, é o lugar de onde o “inexplorado” ou som interior pode ser ouvido na meditação. E também está ligado ao amor.
- ✓ **Vishuddha (“puro”, pronuncia-se *vi-shud-dá*):** Localizado na garganta, este centro está associado ao discurso e também à ganância.
- ✓ **Ajna (“comando”, pronuncia-se *aj-na*):** Localizado no meio da testa, entre as sobrancelhas, este centro é o local de contato em que o **guru** trabalha telepaticamente com os discípulos. Também está associado com a experiência dos altos estados de consciência.
- ✓ **Sahasrara (“mil pétalas”, pronuncia-se *sa-as-ra-ra*):** Localizado no topo da cabeça, este chakra especial está associado com os altos estados de consciência, notavelmente com o estado de êxtase (de que falamos a respeito em “Tentando conseguir o êxtase”, ainda neste capítulo).

Sequindo algumas diretrizes para ter uma meditação bem-sucedida



Pense em sua meditação como se fosse uma árvore que você deve regar todos os dias — nem muito nem pouco. Confie que, um dia, esta cultivação fará com que a árvore floresça lindamente e com deliciosos frutos.

Eis aqui várias dicas vitais para ajudá-lo a preparar o terreno para uma rotina de meditação:



✓ **Prática regular.** Tente meditar todos os dias. Se não for possível, medite pelo menos algumas vezes na semana.

✓ **Cultive a correta motivação.** As pessoas meditam por todos os tipos de motivos: saúde, plenitude, paz de espírito, clareza, crescimento espiritual etc. Deixe claro em sua própria mente por que está se sentando para meditar. A melhor motivação para a meditação (e para a prática do Yoga em geral) é viver todo o seu potencial e beneficiar os outros com suas conquistas pessoais.

No Budismo, esta motivação é conhecida como o ideal *bodhisattva*. O *bodhisattva* (“ser iluminado”) busca entender a iluminação (o estado espiritual final) para o benefício de todos os outros seres. Como um ser iluminado, você pode ajudar muito mais os outros em sua própria luta pela plenitude e felicidade.

✓ **Medite no mesmo horário.** Aproveite-se do fato de que seu corpo é uma criatura com hábitos. Após algumas semanas meditando no mesmo horário durante o dia ou a noite, talvez se ache ansioso pela próxima sessão de Yoga. Tradicionalmente, os praticantes de Yoga preferem a hora do nascer do sol, mas este horário nem sempre é prático (volte ao Capítulo 18 para saber mais sobre a meditação matutina).



Inevitavelmente, você terá momentos em que a meditação será a última coisa que querará fazer. Neste caso, sente-se silenciosamente por pelo menos cinco minutos. Muitas vezes, este intervalo é o bastante para você ficar disposto a realizar uma meditação completa. Se não for o caso, não dê murros em ponta de faca, apenas faça outra coisa e tente de novo mais tarde ou no dia seguinte.

✓ **Medite no mesmo lugar.** Escolha o mesmo lugar pela mesma razão que escolheu o mesmo horário: seu corpo-mente gosta do que lhe é familiar. Use este fato a seu favor quando reservar uma sala ou um canto de uma sala que sua mente possa associar com a meditação.

✓ **Escolha uma postura apropriada para meditação e faça-a corretamente.** Sente-se ereto, com o tórax erguido e o pescoço livre (veja a seção seguinte para ter instruções sobre postura). Para evitar cair no sono, não se recline enquanto estiver meditando e não medite na cama, até mesmo na posição sentada, porque sua mente provavelmente associará a experiência com o sono. Se não estiver acostumado a sentar-se no chão, tente sentar numa cadeira com o encosto reto ou num sofá com uma almofada nas costas. Se conseguir sentar-se confortavelmente no chão, tem uma variedade de posturas yogues para escolher, muitas das quais aparecem no Capítulo 7.

✓ **Escolha uma técnica de meditação e fique com ela.** No começo, você talvez queira tentar várias técnicas para ver qual lhe atrai mais, entretanto, após encontrar uma boa técnica para suas necessidades específicas, não a abandone até que ela dê frutos (em termos de aumentar a paz de espírito e felicidade), um professor de meditação aconselhe que mude para uma técnica diferente, ou você sinta-se realmente arrastado para uma técnica diferente.

Quando você tiver sua rotina ordenada, mantenha em mente as seguintes sugestões conforme for aumentando sua árvore de meditação:

- ✓ **Comece com sessões curtas.** Medite por apenas 10 a 20 minutos por um tempo primeiro. Se sua meditação naturalmente durar por mais tempo, apenas alegre-se por isto, mas nunca se force se o tempo criar conflitos ou infelicidade para você. E também tenha cuidado com a meditação excessiva, geralmente o que os iniciantes consideram uma agradável longa meditação é apenas um preguiçoso devaneio. Certifique-se de que sua meditação tenha um elemento de alerta. Quando você começa a deixar-se levar pela imaginação, pode ter certeza de que não está mais meditando. Assim como a prática das posturas yogues, sua meditação deve ter um *limite* (é isso, você deve ir até os extremos de sua mente, mas sem causar frustração).
- ✓ **Fique alerta, porém relaxado.** O alerta interior, ou plena atenção, não é o mesmo que tensão ou estresse. Os gatos são bons exemplos para este tipo de alerta. Até mesmo quando um gato está completamente relaxado, suas orelhas ficam se movendo como radares captando cada sonzinho ao seu redor. Quanto mais relaxado estiver, mais alerta sua mente pode ficar; então se certifique de que seu corpo esteja relaxado praticando regularmente alguns dos exercícios de relaxamento que descrevemos no Capítulo 4.
- ✓ **Não se sobrecarregue com expectativas.** Entrar na meditação com o desejo de crescer espiritualmente e de beneficiar-se com a experiência é com certeza aceitável. Entretanto, não espere que cada meditação seja maravilhosa e agradável.
- ✓ **Prepare-se adequadamente para a meditação.** Como iniciante, não espere ser capaz de pular das batalhas de suas atividades diárias direto para a meditação. Dê um tempinho para sua mente aclarar antes de sentar-se para meditação. Tome um banho relaxante, ou ao menos lave o rosto e as mãos.
- ✓ **Ao final de sua meditação, incorpore a experiência com o resto de sua vida.** Assim como sair de uma grande agitação e partir para a arte da meditação não é prudente, evite pular da meditação para suas outras atividades. Em vez disso, faça uma transição consciente no começo e no final da meditação. Ao final de uma sessão, relembre rapidamente seus motivos para meditar e sua motivação em geral, seja grato por quaisquer energias e/ou percepções geradas por sua meditação. Igualmente importante, não se sinta negativo em relação a uma difícil experiência com a meditação; pelo contrário, fique grato por *qualquer* experiência. Algumas vezes, importantes *insights* surgem com a meditação, e depois seu desafio é traduzir estas mensagens em seu cotidiano. Quando realizamos continuamente este tipo de integração, sua meditação se aprofunda mais rapidamente.
- ✓ **Prepare-se para meditar pelo resto da vida.** Uma árvore não cresce da noite para o dia. No caminho yogue, nenhum esforço é desperdiçado, então não desista se achar que sua meditação não é como havia imaginado após um ou dois meses. Não conclua precipitadamente que sua meditação não está funcionando ou que a técnica que está usando não é eficaz. Em vez disso, corrija seu entendimento sobre a natureza da meditação e continue. Cada esforço seu em relação à meditação conta.

Desconfie dos workshops de final de semana que prometem êxito imediato, ou até mesmo a própria iluminação. A meditação e a iluminação são processos para toda a vida.



As rosas têm espinhos

Se você é um iniciante e suas meditações são constantemente confortáveis, tem todos os motivos para ter dúvidas. O objetivo da meditação é clarear sua mente, e fazer isto exige limpar os fragmentos (ou, como um professor chamou, “os sapos no fundo do poço”).

No começo, a meditação consiste muito em descobrir o quanto sua mente é rebelde. Se sua prática de meditação é bem-sucedida, você encontra seu lado sombrio (todos estes aspectos de seu caráter que você preferia não pensar a respeito). À medida que continua, podem ocorrer *insights* mais profundos sobre seu caráter, o

que faz então com que você faça as mudanças necessárias em suas atitudes e comportamentos.

Poucas meditações são espetaculares, e não é sobre isso que a meditação trata. Até mesmo uma aparente má meditação é uma boa meditação, porque está usando a plena atenção. Não se surpreenda em achar que sua meditação é tranquila e enriquecedora um dia e turbulenta e distrativa no outro sem nenhum motivo aparente. Até que sua mente alcance clareza e calma, pode esperar esta flutuação. Apenas mantenha um senso de humor e graciosidade para aceitar o que quer que aconteça em sua meditação.



Mantendo a postura corporal adequada

A postura correta é importante para a meditação. Eis aqui uma lista com sete pontos que podem ajudá-lo a desenvolver bons hábitos ao sentar-se:

- ✓ **Costas:** A posição das suas costas é o único aspecto físico importante em sua meditação. Suas costas devem estar eretas e relaxadas, o peito aberto e o pescoço livre. A postura correta permite que as energias de seu corpo fluam mais livremente, o que previne contra a sonolência (consulte “Entendendo os chakras: Suas rodas da fortuna”, anteriormente neste capítulo, para ter mais detalhes sobre as energias corporais). A maioria dos ocidentais precisa de um travesseiro firme sob seus *ossos da bacia* (os ossos que ficam diretamente abaixo da polpa das nádegas) para favorecer a boa postura durante a meditação e evitar que as pernas adormeçam. Se quiser ir por este caminho, entretanto, certifique-se de que sua pelve não esteja muito para frente. Você pode sentar-se numa cadeira como uma forma alternativa. Qualquer postura é aceitável, desde que a mantenha confortavelmente pela duração desejada.
- ✓ **Cabeça:** Para a correta posição de sua cabeça, visualize um fio amarrado puxando a parte de trás dela para cima de forma que fique inclinada levemente para frente. Muita inclinação causa sonolência, mas nenhuma inclinação pode causar devaneios.
- ✓ **Língua:** Deixe a parte da frente de sua língua tocando o palato logo atrás dos dentes superiores. Esta posição reduz o fluxo da saliva e o número de vezes que você tem de engolir, o que pode ser um pouco estranho para os iniciantes.

- ✓ **Dentes:** Não trinque os dentes — mantenha sua mandíbula relaxada, mas também não deixe a boca aberta.
- ✓ **Pernas:** Se puder sentar com as pernas cruzadas por um longo período sem sentir desconforto, nós recomendamos especialmente a postura perfeita (*siddhasana*), descrita no Capítulo 6. As pernas cruzadas formam um circuito fechado que ajuda em sua concentração. Se sentar-se desta forma for problemático para você, apenas medite numa cadeira.
- ✓ **Braços:** Mantenha suas mãos em concha no colo, com as palmas para cima e a mão direita acima da esquerda. Relaxe os braços e os ombros, deixando alguns centímetros entre os braços e o tronco, o que permite que o ar circule e evita a sonolência.
- ✓ **Olhos:** A maioria dos iniciantes gosta de fechar os olhos, o que é bom. À medida que desenvolve seu poder de concentração, contudo, talvez queira experimentar com os olhos levemente abertos enquanto olha para baixo à sua frente, para indicar a seu cérebro que você não está tentando dormir. Os praticantes avançados são capazes de manter seus olhos bem abertos sem ficarem distraídos. Em todo caso, certifique-se de que os músculos dos seus olhos estejam relaxados.

Superando obstáculos para meditar



Sempre que lidar com mudanças, também lidará com a resistência à mudança. Desta forma, o caminho para a meditação é cheio de vários obstáculos que podem derrubá-lo. Eis aqui os obstáculos de maior força: dúvida (sobre o caminho yogue ou sobre você mesmo), pensamentos negativos (sobre você mesmo, outros, a vida etc.), pressa, tédio, fantasia e busca por experiências espirituais. O ego se esconde em muitos nichos, especialmente quando você viaja pelo caminho yogue.

Somando sons à meditação

Usar um som ou uma frase para focar a mente é uma abordagem popular em muitas tradições espirituais, incluindo o hinduísmo, budismo, cristianismo, judaísmo e sufismo. No sânscrito, estes sons especiais são chamados de *mantras* e foram concebidos para ajudar a melhorar a concentração. O Mantra Yoga estreou no mundo ocidental no final da década de 1960 com o movimento da Meditação Transcendental (MT), fundado por Maharishi Mahesh Yogi, cujos discípulos mais famosos eram os Beatles.

Eis aqui alguns *mantras* famosos:

- ✓ A sílaba *om* é composta pelas letras *a*, *u* e *m*, e representam o estado desperto, o estado de sonho e o sono profundo, respectivamente. Os hindus consideram esta sílaba sagrada e símbolo da realidade final, ou Eu Superior (*atman*). O som começa a partir da barriga e vai subindo, o prolongado som anasalado do *m* representa a realidade final.

- ✓ O mantra *so'ham* (pronuncia-se *so-hum*) significa “Eu sou Ele” — isso mesmo, “Eu sou o Ser universal”. Você repete isso em sincronia com a respiração: *so* na inspiração e *ham* na expiração.
- ✓ O Yoga Budista usa muito a frase mântica *om mani padme hum* (pronuncia-se *om mahni peh-meh hoong*). Significa “*Om*. Joia no Lótus. *Hum*”, que diz que a busca pela realidade superior está presente aqui e agora.
- ✓ A expressão mântica *om namah shivaya* (pronuncia-se *om na-ma si-va-ia*) é uma frase favorita dentre os hindus devotos da divindade na forma de Shiva. Significa “*Om*. Saudação a Shiva”.
- ✓ A expressão mântica *hare krishna* (pronuncia-se *ha-re crish-nā*) ficou famosa no Ocidente pelos membros do movimento Consciência de Krishna. Invoca o Divino na forma de Krishna, também conhecido como Hari.



De acordo com a tradição yogue, os sons são considerados mantras apenas após um guru transferir o som a um discípulo merecedor. Sendo assim, a sílaba *om* por si só — sem a adequada iniciação — não é um mantra. Muitos professores de Yoga ocidentais têm uma abordagem mais tranquila e recomendam ambas as palavras tradicionais e contemporâneas para a prática do mantra.

Recitando seu mantra

Seja escolhendo seu próprio *mantra* ou recebendo de alguém, você deve repeti-lo sempre, tanto mental quanto oralmente (num sussurro ou em voz alta), para torná-lo eficaz.

Esta prática de recitação é chamada *japa* (pronuncia-se *ja-pa*) e significa “murmúrio”. Então, o que acontece após você recitar um *mantra* trocentos milhões de vezes? À medida que repete o som, sua atenção se torna cada vez mais focada e sua consciência torna-se absorvida pelo som. O *mantra* começa a recitar-se por si só, servindo como uma âncora para sua mente sempre que não precisar empregar seus pensamentos em tarefas específicas. Este movimento simplifica sua vida íntima e dá-lhe a sensação de paz. Enfim, seu *mantra* pode guiá-lo à iluminação. É claro que, para alcançar a iluminação, você deve preencher outros requisitos do Yoga, como respeitar notavelmente as disciplinas morais, sobre as quais falamos a respeito no Capítulo 18. Também falamos sobre a estrada para a iluminação em “Alcançando a Iluminação”, ainda neste capítulo.



Recomendamos que os iniciantes recitem seu mantra em voz alta, lenta e constantemente. Após adquirir alguma experiência com esta forma de meditação, pode começar a sussurrar seu mantra de forma que apenas você escute. Tradicionalmente, a forma mais poderosa da recitação mântica é a recitação silenciosa ou mental. Este exercício, contudo, pede certo grau de habilidade para manter a concentração, então comece com um mantra vocal.

Usando um rosário

Os praticantes yogues geralmente contam as contas do rosário enquanto recitam seus mantras — uma prática que ajuda a focalizar a mente. O rosário típico (*mala*) consiste em 108 contas mais uma conta maior que representa a cósmica montanha Meru. Esta contagem é feita usando-se os dedos polegar e médio. Seus dedos não devem atravessar a conta mestre ou Meru. Após 108 recitações (ou contas), você simplesmente gira o rosário ao contrário e conta tudo de novo.

Respirando com plena atenção

A total observação da respiração é um exercício de meditação, ensinado particularmente nos círculos budistas, a qual qualquer iniciante pode começar. Como observamos no Capítulo 5, a respiração é o elo entre o corpo e a mente, e, desde a Antiguidade, os mestres yogues têm feito bom uso desta conexão. A completa atenção na respiração, ou meditação respiratória, é uma forma simples e eficaz de explorar o efeito calmante da respiração consciente. Eis aqui como funciona:

- 1. Sente-se ereto e relaxado.**
- 2. Lembre-se de sua proposta para a meditação e decida sentar-se em meditação por um dado período de tempo.**

Nós recomendamos pelo menos 5 minutos para este exercício. Aumente a duração gradualmente.
- 3. Feche os olhos ou mantenha-os meio abertos enquanto olha para baixo à sua frente.**
- 4. Respire normal e delicadamente, concentre-se em sua atenção na sensação criada pelo fluxo respiratório que entra e sai de suas narinas.**

Observe cuidadosamente todo o processo da inalação e expiração à medida que ocorrem pelas aberturas de suas narinas.

- 5. Para evitar que sua mente vagueie, pode contar de 1 a 10 nos ciclos respiratórios de inspiração/expiração.**

Nota: Não se preocupe se perceber que sua atenção foi dar uma voltinha. E, principalmente, não seja intolerante com quaisquer pensamentos que possam pipocar em sua cabeça; em vez disso, dedique-se novamente ao processo da observação de sua respiração.

Meditação andando

A plena atenção é possível em qualquer circunstância. Você pode comer, dirigir, lavar a louça, conversar, assistir à televisão ou fazer amor com completa atenção. Para os iniciantes, a plena atenção enquanto anda é uma excelente forma de meditar. Apenas siga estes passos para começar:

Associando a oração com a meditação

Há uma relação íntima entre a meditação e a oração. Os praticantes de oração com plena atenção na conexão com um ser — seja um *guru*, um grande mestre (falecido ou vivo), uma

divindade ou a realidade espiritual final — considerado “superior” ao participante. A oração, como a meditação, envolve o sentimento de reverência.

1. **Lembre-se de sua proposta para a meditação e decida meditar por um dado período de tempo.**

Para uma primeira tentativa, recomendamos pelo menos 5 minutos para este exercício.

2. **Mantenha seus olhos abertos, mas desfocados, olhando para baixo, a alguns passos à sua frente.**

Não abaixe a cabeça, mas mantenha o pescoço relaxado.

3. **Fique em pé completamente parado e sinta todo o seu corpo.**

4. **Focalize sua atenção no pé direito, especialmente nos dedos e na sola.**

5. **Erga lentamente o pé direito e dê o primeiro passo.**

Sinta a sensação da pressão saindo de seu pé e perna direitos e passando para a perna esquerda.

6. **À medida que coloca o pé direito lentamente no chão, fique mais consciente do contato entre sua sola e o chão.**

Também perceba o resto de seu corpo: o balanço dos braços que o mantém equilibrado, pescoço e cabeça, pelve.

7. **Reconheça quaisquer pensamentos que apareçam sem ser crítico; volte sua atenção para todo o corpo, não apenas um membro ou movimento.**

8. **Ao final da meditação em marcha, fique em pé completamente parado por alguns segundos observando a clareza e tranquilidade dentro de você.**

Trabalhando para Alcançar o Êxtase

Quando você começa a meditar, está bem ciente de que “você” — o sujeito — é muito diferente do objeto de meditação. Você experimenta a luz branca ou azul, ou a visualização da divindade como oposto de você. Conforme a meditação se aprofunda, a fronteira entre o sujeito e o objeto — consciência e seu conteúdo — torna-se progressivamente embaçada. Então, num determinado momento, os dois se fundem completamente, e você é uma luz, ou uma divindade. Este ponto é o celebrado estado de êxtase chamado *samadhi* em sânscrito (pronuncia-se *sa-ma-dî*).

Onde quer que você vá, é lá que você está

Sri Ramana Maharshi foi um dos grandes mestres yogues do século XX. Quando, enquanto estava em seu leito de morte, seus discípulos expressavam sua tristeza em perdê-lo, ele dizia calmamente: "Dizem que estou morrendo, mas

não estou indo longe. Aonde poderia ir? Estou aqui". Ele tinha entendido o Eu eterno, o que está em todos os lugares. Até hoje, sua presença espiritual pode ser sentida no eremitério que os discípulos construíram para ele há muito tempo.

O Yoga distingue dois tipos ou níveis fundamentais de êxtase. No nível mais baixo, o estado de êxtase está associado com certa forma ou conteúdo mental. O tipo mais alto de êxtase é o estado de consciência amórfica.

Muitos praticantes de Yoga nunca experimentaram o estado de êxtase, mas alguns com certeza o encontraram no decorrer de suas vidas. O que importa não é a frequência nem a duração que você entra em *samadhi*, mas se e quanto você incorpora os princípios espirituais em seu cotidiano. Você é compassivo e gentil? Você vê os outros não como completos estranhos, mas como semelhantes atravessando seus próprios desafios da autorrealização? Pode amar incondicionalmente? É complacente e encorajador em relação aos outros?



O *samadhi* não é igual à iluminação, que é o verdadeiro objetivo do Yoga. Você pode alcançar a iluminação sem nunca ter experimentado o *samadhi*. A seção seguinte lhe dá uma luz sobre o estado de iluminação.

Alcançando a Iluminação

As pessoas geralmente associam a palavra *iluminação* com um conhecimento profundamente intelectual, entretanto, no Yoga, a iluminação se refere à realização permanente da verdadeira natureza, que é o Eu final ou transcendental (*atman*). A palavra em sânscrito para iluminação é *bodha* (pronuncia-se *bodā*), que significa "iluminação". A mesma realização também é referida como *liberação*, porque libera você de equivocar-se sobre o fato de que você é um ser separado, denominado como *Eu* num corpo único e dotado com uma mente que está desconectada de todo o resto.

Capítulo 22

Yogaterapia: O Doutor (Yoga) o Verá Agora

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo a Yogaterapia
 - ▶ Seguindo um programa com cinco passos para deixar suas costas em forma
 - ▶ Tentando as rotinas de Yoga para as regiões lombar e superior das costas/pescoço
-

A yogaterapia usa os princípios do Yoga nas pessoas com as necessidades físicas, psicológicas e espirituais que normalmente não são encontradas numa aula em grupo. O *yogaterapeuta* é um professor de Yoga com treinamento avançado que pode adaptar o Yoga para as necessidades inerentes ao cliente. A prática regular e atenciosa da cuidadosa adaptação das posturas yogues pode trazer alívio para a dor, aumentar a mobilidade e força, e conceder uma sensação de bem-estar.

Este capítulo apresenta o campo da yogaterapia, ajuda na tomada de decisões sobre a yogaterapia certa para você e mostra o que buscar num yogaterapeuta. Se suas costas pedem por mais atenção (mas não exigindo um médico — se estiver sentindo uma dor muito forte, consulte seu médico), as sugestões e posturas neste capítulo podem ajudá-lo a tornar-se mais consciente sobre suas necessidades e fazer as pazes com suas costas.

O Que Você Precisa Saber sobre a Yogaterapia

Se você alguma vez já sofreu com problema nas costas, não está sozinho; mais de 80% dos norte-americanos procuram ajuda profissional para dores nas costas em algum momento de suas vidas, e a dor nas costas está apenas atrás da gripe como doença relacionada com as faltas no trabalho. Os especialistas na saúde das costas recomendam que as pessoas aprendam como prevenir a dor e o autotratamento em situações em que podem fazê-lo sozinhos com segurança.

Tudo o que era velho é novo de novo: a evolução da Yogaterapia

A terapêutica usada no Yoga existe há milhares de anos como um componente do *ayurveda* (*ayus* significa “vida” e *veda* significa “relacionado com o conhecimento ou a ciência”), que é um sistema de medicina com antigas raízes que estão se tornando bem conhecidas também no Ocidente, e que tem um forte foco na prevenção da doença e prioriza a pessoa completamente. A yogaterapia tornou-se conhecida na Índia na primeira parte do século XX. Sri T. Krishnamacharya, professor de T.K.V. Desikachar, B.K.S. Iyengar, e Pattabhi Jois, usou sua própria mistura entre o Yoga e a *ayurveda*. O Kaivalyadhama Yoga Hospitalin Lonovola (www.kdham.com) e o Yoga Institute of Santacruz, em Mumbai (www.theyogainstitute.org) abriram há quase um século e ainda funcionam atualmente.

A yogaterapia continuou a desenvolver-se nos Estados Unidos, algumas vezes combinada com o *ayurveda*, mas progressivamente utilizada como complemento ao estilo ocidental de medicina alternativa. Dentre os primeiros pioneiros neste campo estão Dean Ornish, MD; Nischala Devi; Judith Lasater, PT; Gary Kraftsow, MA; seus humildes coautores Georg Feuerstein, PhD e Larry Payne, PhD; Michael Lee; Richard Miller, PhD; e Makunda Stiles. Fundada em 1989 por Richard Miller e por mim (Larry), a International Association of Yoga Therapists (www.iayt.org) apoia a pesquisa e o ensino do Yoga e serve como uma organização profissional para mais de 2.600 terapeutas e professores de Yoga mundialmente.

A yogaterapia ajuda as pessoas em estágios crônicos ou em recuperação de suas dores (após terem passado por um estágio agudo) e é geralmente um complemento ao cuidado médico e quiroprático. A dor aguda é o sinal de socorro do corpo e não deve ser ignorado, o que pode parecer uma dor musculoesquelética pode ser, na verdade, um sério problema médico envolvendo um órgão, ou um nervo pinçado requerendo ajustamento da coluna. As pessoas com dor aguda devem procurar a ajuda de um médico, quiroprático, especialista em osteopatia ou um fisioterapeuta.

Além de seu habitual uso nos problemas nas costas, a yogaterapia é útil nos problemas nos joelhos e quadris, artrite e síndrome do túnel do carpo. Ela pode beneficiar também aqueles que sofrem com um monte de outros problemas: doenças cardíacas, hipertensão, insônia, cólicas menstruais e ondas de calor, depressão, ansiedade, enxaquecas, diabetes, problemas digestivos, dores crônicas, mal de Parkinson, esclerose múltipla etc. Embora não seja uma cura, a yogaterapia pode ajudá-lo a melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem com sérios problemas crônicos e progressivos.

Se achar que pode ser um candidato para a yogaterapia, o próximo passo é achar um yogaterapeuta qualificado que possa atender às suas necessidades. As seções seguintes ajudam em sua busca e também o informam sobre o que esperar da yogaterapia.

Como encontrar um bom yogaterapeuta

Encontrar um bom yogaterapeuta que atenda às suas necessidades leva um pouco de pesquisa. A seguir estão algumas dicas que devem ajudá-lo em sua pesquisa:

- ✓ **Descubra onde o yogaterapeuta recebeu treinamento.** Procure alguém que tenha completado com êxito um respeitado programa de treinamento. O programa de treinamento da Yogaterapia RX na Loyola Marymount University em Los Angeles é o primeiro do que, certamente, serão muitos programas universitários com base em preparar professores de Yoga para aplicar as ferramentas do Yoga a fim de trazer alívio e melhora. Também listamos outros programas não universitários altamente respeitados, alguns com especialidades específicas, no apêndice.
- ✓ **Pergunte a uma fonte confiável.** O yogaterapeuta trabalha com um grande número de profissionais da saúde. Peça ao seu médico uma orientação.
- ✓ **Visite o site da internet de um respeitável programa de treinamento.** Muitos programas de treinamento publicam os nomes e informações de contato dos terapeutas que treinaram. Enquanto estiver no site, pode explorar as descrições do curso de treinamento e avaliar sua adequabilidade às suas necessidades.

O que esperar se for a um yogaterapeuta

Visitar qualquer profissional da saúde novo pode ser constrangedor, então, nesta seção, guiamos você para ser um paciente informado, discutindo a abordagem da yogaterapia para curar, bem como a duração e o custo do tratamento.

Enfocando a pessoa por completo

A yogaterapia leva em consideração a pessoa como um todo. Embora sua maior reclamação seja a dor na região lombar, no decurso de sua avaliação, o yogaterapeuta talvez observe, faça perguntas, e analise os fatos além de sua tensão muscular: como e quanto você se move e senta-se durante seu dia normal; seu nível geral de estresse (sem tornar-se seu psicoterapeuta); como respira; sua dieta típica e padrões de sono; etc. Além de um programa individualizado da coordenação entre movimento e respiração, seu yogaterapeuta talvez sugira que escreva um diário para ajudá-lo a saber mais sobre seu estilo de vida e os desencadeamentos da dor, bem como as modificações em seu cotidiano para ajudá-lo a alcançar seu objetivo.

Uma série inicial de sessões e além

Cerca de seis sessões são geralmente úteis quando trabalhadas com um yogaterapeuta. Este período lhe dá um tempo para que encontre um programa personalizado e para que seu yogaterapeuta observe e ajuste seus movimentos e respiração, para que você tenha um programa que funcione com você.

O objetivo é desenvolver uma prática pessoal que você possa continuar por conta própria para uma sucessiva melhora na mobilidade, força e no bem-estar, para que possa eventualmente participar das aulas em grupo caso queira. Os ajustes periódicos são uma boa ideia, especialmente se você não estiver participando de uma aula em grupo em que um professor habilitado possa ajudá-lo a modificar suas posturas se necessário.

Custos

Como se pode esperar, as sessões particulares com alguém que tenha um treinamento avançado custam mais que uma aula em grupo. As sessões individuais nas grandes cidades norte-americanas variam entre US\$ 75 e US\$ 200 cada, dependendo da experiência do terapeuta.

Programa de Cinco Passos para a Saúde das Costas

A melhor forma de prevenir os problemas nas costas ou evitar que fiquem crônicos é usar o Yoga como parte do programa de cinco passos, que destacamos aqui:

- ✓ **Reedue-se sobre biomecânica:** a forma com a qual você se senta, fica em pé, anda, levanta-se, dorme e trabalha pode causar-lhe dor ou aliviá-la.
- ✓ **Pratique seu Yoga ou programa de exercícios para as costas regularmente:** seja realista sobre o quanto você pode fazer cada dia, e *faça-o*.
- ✓ **Mantenha um diário:** anotar as coisas pode ajudá-lo a descobrir mais sobre seu estilo de vida (como os hábitos de dormir, levantar-se e sentar-se) afeta as suas costas.
- ✓ **Faça escolhas de refeições saudáveis:** os nutricionistas recomendam uma dieta equilibrada rica em frutas e vegetais, todos os grãos, legumes, produtos lácteos com baixa caloria, peixe e quantias limitadas de carne magra, se for carnívoro.
- ✓ **Descanse e relaxe conscientemente:** preste atenção ao que você se expõe nas horas antes de dormir. A última coisa que você vê ou escuta antes de ir para a cama afeta seu subconsciente e pode afetar seu sono.

Yoga Rx para a Região Lombar

Sua “região lombar” é, na verdade, a seção da *vértebra lombar* da coluna vertebral. O movimento da coluna traz a muito necessária circulação para os discos vertebrais e ajuda a mantê-los flexíveis. A saúde dos tendões da perna e dos músculos *psaos* (flexores do quadril) e a força dos seus músculos abdominais e cardíacos também afetam a região lombar. As posturas úteis da yogaterapia permitem que alongue e fortaleça os grupos musculares chave, liberam a tensão e trazem todo o seu corpo de volta à harmonia. As seções seguintes dão algumas diretrizes gerais sobre que tipo de movimentos yogues funciona melhor para os diferentes problemas nas costas, e a rotina ajuda-o a passar para a aula em grupo normal.

Problemas na região lombar que requerem mais arqueamento

Se uma flexão para frente ou um arredondamento é muito doloroso para sua região lombar, pode ser que você tenha distendido os músculos da área ou talvez tenha problema no disco ou no ciático. Então, seja sábio, se machucar não o faça! Eis aqui algumas dicas:

- ✓ **Evite qualquer tipo de flexão para frente.** Se tentar uma flexão para frente, mantenha suas costas retas e não arredondadas. Lembre-se do conceito dos Membros Flexíveis (que falamos a respeito no Capítulo 3) e flexione os joelhos se necessário.
- ✓ **Tente as posturas que permitam que você se arqueie, como as da família da cobra (veja o Capítulo 11) no lugar das flexões para frente.** Extensões delicadas, como a transição para o guerreiro I a partir da postura da montanha, também são úteis (consulte o Capítulo 7 para saber sobre as posturas do guerreiro I e da montanha).
- ✓ **Use a “Rotina da região lombar”, ainda nesta seção.** Você também pode achar um DVD nas fontes do apêndice.

Problemas na região lombar que requerem mais dobramento

Muitos problemas da coluna, incluindo a artrite e *espondilolistese* (deslocamento da vértebra), podem causar o estrangulamento da vértebra, tornando o arqueamento muito doloroso. Conforme enfatizamos na seção anterior, se machucar, não o faça. A lista seguinte lhe dá algumas indicações sobre o Yoga para estas condições:

- ✓ Evite as posturas que estendam suas costas, como as da família da cobra, e as posturas ou sequências atléticas que envolvam salto.
- ✓ Tente as posturas que alonguem suas costas, como as flexões para frente suaves, cachorro olhando para baixo e gato dobrado (consulte o Capítulo 7 para ter mais sugestões).

E a escoliose?

A escoliose, condição em que a coluna se curva lateralmente, pode ser estrutural ou funcional. Se sentir que tem escoliose, consulte seu médico ou quiroprático.

- ✓ A *escoliose estrutural* é uma doença congênita mais comum no sexo feminino que no masculino.
- ✓ A *escoliose funcional* pode ocorrer como resultado de um problema em outro lugar do corpo, como uma perna menor que a outra,

ou até mesmo como o resultado de manter-se por muito tempo numa posição que cause uma torção na coluna. As posturas que alongam um lado da coluna por vez, como as flexões para frente, laterais e torções assimétricas (de um lado), são geralmente úteis e podem reduzir ou eliminar a curva com o tempo (os Capítulos 11 e 12 lhe dão mais informações sobre as posturas que se dobram ou torcem).

Rotina da região lombar



Os exercícios seguintes não são destinados para os problemas agudos nas costas. Se qualquer parte desta rotina causar-lhe dor nas costas ou no pescoço, pare-a e consulte seu médico ou quiroprático antes de continuar.



Uma ou duas sessões de Yoga ou exercício para as costas durante a semana não ajudam muito se fizer mau uso ou abusar de suas costas o resto do tempo.

Nenhuma rotina yogue é apropriada para todos os problemas nas costas. Quando seu médico achar que você está pronto para uma turma normal, a rotina seguinte pode ajudá-lo a fazer a transição. Mantenha em mente que a respiração yogue que recomendamos para esta rotina (a respiração focada do Capítulo 5 ou a da barriga) é tão importante quanto as posturas. Inspire e expire lentamente pelo nariz, com uma leve pausa após cada um. Damos várias opções para muitas posturas para que você ache os movimentos que são certos para você. E lembre-se de que realizar as posturas na sequência adequada é muito importante.

Postura do cadáver com as pernas dobradas: Variação do shavasana

O relaxamento e a respiração são ingredientes importantes para a saúde das costas. A postura do cadáver é uma clássica posição para começar o processo.



Se sentir desconforto nas costas, coloque um travesseiro ou um cobertor enrolado sob os joelhos. Se sua cabeça estiver inclinada para trás, coloque um cobertor dobrado ou um travesseiro pequeno sob ela.

1. **Deite-se de costas com os braços relaxados ao longo do corpo com as palmas para cima.**
2. **Dobre os joelhos e coloque os pés separados no chão na largura dos quadris.**
3. **Feche os olhos e relaxe (veja a Figura 22-1).**
4. **Fique nesta postura por 8 a 10 respirações.**



Figura 22-1:
Postura do
cadáver com
as pernas
dobradas.

Postura do joelho em direção ao peito: Ekapada apanasana

Manter suas costas saudáveis é como afinar um piano. A postura do joelho em direção ao peito ajuda a ajustar e relaxar a região lombar. Se você tiver problema nos joelhos, segure as costas da coxa, logo abaixo do joelho. Lembre-se de que esta posição não é um exercício de bíceps, apenas segure o joelho, respire e relaxe.

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados, as palmas para baixo e os pés no chão.
2. Enquanto expira, leve o joelho direito na direção do peito, segurando a canela logo abaixo do joelho, como na Figura 22-2.
3. Fique nesta postura por seis a oito respirações.
4. Repita do passo 1 ao 3 com a perna esquerda.



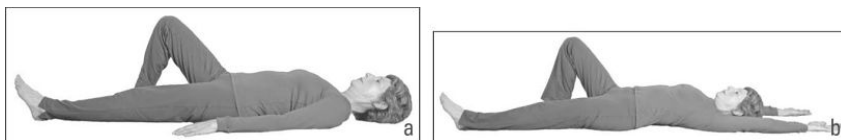
Figura 22-2:
Postura do joelho em direção ao peito.

Deitando com o braço erguido e a perna dobrada: Variação do shavasana

Muitos do que sofrem com as costas têm mais problemas num lado do tronco que no outro. A posição deitada com os braços erguidos é uma clássica forma segura de alongar-se delicadamente e preparar cada lado das costas e pescoço para o resto da rotina.

1. Deite-se na postura do cadáver (encontrada no Capítulo 14) com os braços relaxados ao longo do corpo e as palmas para baixo; dobre apenas o joelho direito, e coloque o pé direito no chão, como mostrado na Figura 22-3a.
2. Enquanto inspira, erga lentamente os braços acima da cabeça e toque o chão atrás de você com as palmas para cima, como na Figura 22-3b; faça uma breve pausa.
3. Enquanto expira, abaixe os braços de volta ao longo do corpo como no passo 1.
4. Repita os passos 2 e 3 por seis a oito vezes e depois repita do passo 1 ao 3 com o joelho esquerdo dobrado e a perna direita esticada.

Figura 22-3:
Deitando com
o braço ergui-
do e a perna
dobrada.



Trabalhando a lombar I: Urdhva prasrta padasana I

Nota: Recomendamos que comece com esta postura e substitua-a pelo trabalhando com a lombar II (na próxima seção) quando estiver pronto para avançar.

O abdome é considerado a parte da frente das suas costas (veja o Capítulo 9). Mantenha esta área chave forte e tonificada se quiser evitar os problemas nas costas. Os empurrões para baixo são uma ótima forma de começar, porque fortalecem o abdome sem envolver o pescoço e melhoram sua força interior.

1. **Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés no chão afastados na largura dos quadris, descanse os braços ao longo do corpo com as palmas para baixo.**
2. **Enquanto expira, empurre a região lombar para o chão por 3 a 5 segundos, como demonstrado na Figura 22-4, e depois inspire.**

Enquanto inspira, relaxe as costas de volta.

3. **Repita o passo 2 por seis a oito vezes.**



Figura 22-4:
Trabalhando
a lombar I.



Trabalhando a lombar II: Urdhva prasrta padasana II

Quando estiver pronto para o trabalhando a lombar II (a versão avançada do trabalhando a lombar I na seção anterior), mova a perna dobrada bem lentamente. Resista à tentação de acelerar.

1. **Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés no chão afastados na largura dos quadris, descanse os braços ao longo do corpo com as palmas para baixo.**

2. Enquanto inspira, leve o joelho direito dobrado na direção do peito, mantendo as mãos no chão, como na Figura 22-5.
3. Enquanto expira, empurre a lombar para o chão, movendo a perna direita de volta ao lugar original, até que seu pé direito toque o chão.

Repita os passos 2 e 3 por seis a oito vezes, alternando lentamente entre as pernas direita e esquerda.

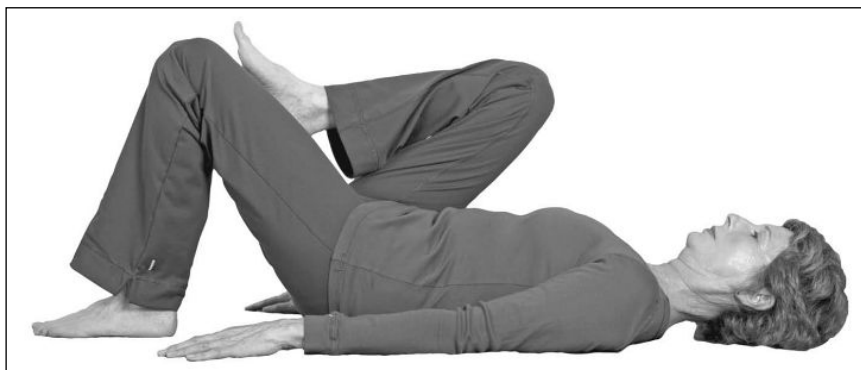


Figura 22-5:
Trabalhando
a lombar II.



Para tornar o trabalho na lombar II mais difícil, leve ambos os joelhos dobrados na direção do peito na inspiração e depois empurre a lombar para o chão enquanto põe as pernas de volta ao chão durante a expiração. Não se esqueça de manter as mãos com as palmas para baixo no chão o tempo todo.

Mesa de dois pés: Dvipada pitham

A delicada ação da mesa de dois pés compensa o abdome e relaxa as costas para o alongamento dos tendões da perna na seção seguinte (consulte o Capítulo 15 para ter mais informações sobre sequenciamento e compensação).

1. **Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés no chão separados na largura dos quadris.**
2. **Coloque os braços ao longo do corpo com as palmas para baixo.**
3. **Enquanto inspira, erga os quadris até uma altura confortável, como demonstrado na Figura 22-6.**
4. **Enquanto expira, volte com os quadris para o chão.**

Repita os passos 3 e 4 por seis a oito vezes.



Apenas tente inclinar sua pelve na direção do queixo enquanto expira se a mesa de dois pés causar problemas, então a tente de novo mais tarde, quando estiver pronto.

Figura 22-6:
Mesa de dois
pés.



Alongamento dos tendões da perna: Variação da *supta padangustasana*

A contração dos tendões dos músculos da perna é o fator chave em muitos casos de dores crônicas nas costas. Há um bom equilíbrio entre o alongamento dos tendões da perna e o não agravamento da condição crônica das costas. Por esta razão, recomendamos que deixe uma perna dobrada com o pé no chão para apoiar as costas.

- 1. Deite-se de costas com as pernas esticadas, coloque os braços ao longo do corpo com as palmas para baixo.**
- 2. Flexione apenas a perna esquerda e coloque o pé esquerdo no chão como na Figura 22-7a.**
- 3. Enquanto expira, erga a perna direita até que fique perpendicular com o chão (ou o máximo que conseguir).**
- 4. Enquanto inspira, coloque a perna de volta para baixo, mantendo a cabeça e a parte superior dos quadris no chão.**

Repita do passo 1 ao 4 por três a quatro vezes, e depois segure as costas da coxa erguida logo abaixo do joelho por 6 a 8 respirações, como na Figura 22-7b.



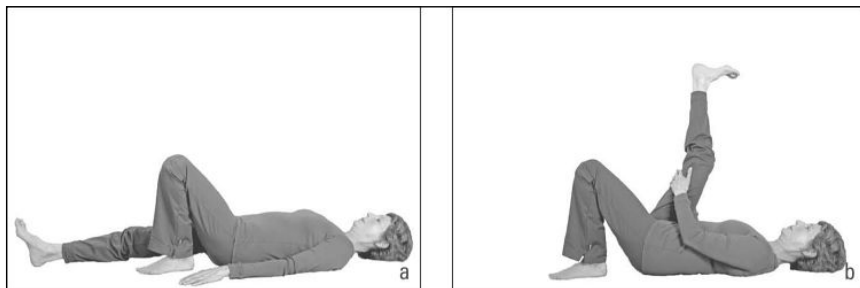
- 5. Repita do passo 1 ao 4 com o outro lado, com o joelho direito dobrado e a perna esquerda esticada.**

Certifique-se de que esteja sentindo os tendões das pernas alongando, não as costas.



Se as costas do pescoço ou a garganta ficarem tensas quando erguer ou abaixar a perna, repouse a cabeça num travesseiro ou cobertor dobrado.

Figura 22-7:
Alongamento
dos tendões
da perna.

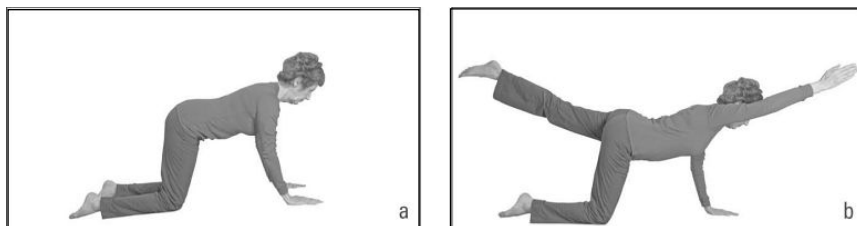


Postura do gato: Variação 1 do chakravakasana

Esta postura tem provado fortalecer os músculos internos através da coluna, tornando-a um grande exercício para as costas.

1. Comece sobre quatro apoios, posicionando os joelhos afastados na largura do quadril, as mãos logo abaixo dos ombros com os dedos para frente e os braços esticados, como na Figura 22-8a.
2. Enquanto expira, deslize a mão direita para frente e a perna esquerda para trás, mantendo a mão e os dedos dos pés no chão.
3. Enquanto inspira, erga o braço direito e a perna esquerda até uma altura confortável, como na Figura 22-8b.
4. Mantenha o passo 3 por 6 a 8 respirações e depois repita do passo 1 ao 3 com os pares opostos (com o braço esquerdo e a perna direita).

Figura 22-8:
Postura do
gato.



Para tornar esta postura mais fácil, mantenha ambas as mãos no chão à medida que estende cada perna.

Postura da criança com os braços para frente:***Variação 1 do balasana***

Se você ouvir as respostas do seu corpo após fazer várias retroflexões, escutará um claro desejo de dobrar-se para compensar (o que falamos a respeito no Capítulo 15). A postura da criança é uma forma suave e fácil de dobrar-se quando está concluindo as posturas sobre quatro apoios ou retroflexões deitadas de bruços. A variação com os braços para frente distribui o alongamento ao longo das partes superior e inferior das costas.

1. **Comece sobre quatro apoios, separe os joelhos na largura do quadril com as mãos logo abaixo dos ombros e os cotovelos esticados sem estarem travados.**
2. **Enquanto expira, sente-se sobre os calcanhares, repouse o tronco na coxa e coloque a testa no chão.**
3. **Repouse os braços estendidos no chão de forma confortável à sua frente com as palmas para baixo, como indicado na Figura 22-9.**

Feche os olhos e respire tranquilamente. Fique assim por 6 a 8 respirações.

Figura 22-9:
Variação da
postura da
criança.



Você também pode tentar a postura da criança normal com os braços próximos aos quadris com as palmas para cima e as mãos no chão. Você talvez se sinta mais alongado na região lombar, então escolha a que seja mais confortável para o momento.



Se tiver problemas nos joelhos ou no quadril, deite-se de costas e faça a postura do joelho em direção ao peito, que falamos anteriormente nesta rotina, no lugar da postura da criança.

Meio guerreiro: Variação do ardha virabhadrasana

Esta postura alonga os principais flexores do quadril (o *iliopsoas*), um dos grupos musculares chave para a manutenção da saúde da lombar.

1. **Comece com os joelhos no chão afastados na largura dos quadris, e depois dê um grande passo para frente com o pé direito, mantendo o joelho esquerdo no chão; acomode os quadris para frente e coloque as mãos na coxa direita, com os dedos para frente, logo acima do joelho, como mostrado na Figura 22-10a.**

2. Enquanto expira, afunde os quadris para frente, como a Figura 22-10b demonstra.

Certifique-se de manter aproximadamente 90 graus com a perna direita.

3. Enquanto inspira, volte à posição inicial do passo 1.
4. Repita os passos 2 e 3 por três a quatro vezes e depois fique no passo 2 por seis a oito respirações.
5. Repita do passo 1 ao 4 com o lado esquerdo.

Figura 22-10:
Variação do
meio guer-
reiro.



Cobra II: Bhujangasana

Nota: Recomendamos que você use ou esta postura ou a da cobra I na seção seguinte, mas não ambas. A cobra I é menos árdua que a cobra II, então vá com a cobra I se não estiver seguro. Volte ao Capítulo 11 para ter mais informações.

Como explicamos no Capítulo 11, a maioria das pessoas simplesmente curva-se muito para frente. Encontrar uma forma para compensar isso com algum tipo de retroflexão é importante.

1. Deite-se de bruços, com as pernas afastadas na largura do quadril e o peito dos pés no chão.

Você também pode separar mais as pernas e girar os calcanhares para fora e os dedos para dentro.

2. Dobre os cotovelos e coloque as palmas no chão com os dedos próximos às axilas.

Repouse a testa no chão e relaxe os ombros (consulte a Figura 22-11a).

3. Enquanto inspira, pressione as palmas contra o chão e erga o peito e a cabeça para frente e para cima (como uma tartaruga saindo do casco), mantendo as nádegas relaxadas.

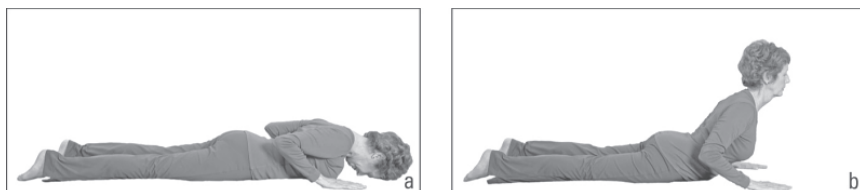
4. Olhe para frente, como mostrado na Figura 22-11b.

Mantenha a frente da pelve no chão e os ombros relaxados. A menos que seja muito flexível, mantenha os cotovelos levemente flexionados e role-os para dentro do tronco.

5. Enquanto expira, abaixe o tronco e a cabeça lentamente de volta ao chão.

Repita do passo 3 ao 5 por seis a oito vezes.

Figura 22-11:
Cobra II.



Mova-se lenta e cautelosamente em todas as posturas da cobra. Evite quaisquer posturas que causem dor na região lombar, parte superior das costas e pescoço. Se a cobra II for muito difícil, use a Cobra I, que aparece na seção seguinte, ou repita a posição deitada com os braços erguidos, de que falamos anteriormente neste capítulo.

Cobra I: Esfinge

Nota: Recomendamos que você use ou esta postura, ou a da cobra II na seção anterior, mas não ambas. A cobra I é menos árdua que a cobra II, então vá com a cobra I se não estiver seguro.



Se as posturas da cobra agravarem a região lombar, separe as pernas na largura dos quadris e gire os calcanhares para fora com os dedos para dentro. E se você mover as mãos mais para fora, estas posturas ficam menos difíceis.

- 1. Deite-se de bruços, com as pernas afastadas na largura do quadril e o peito dos pés no chão.**
- 2. Repouse a testa no chão e relaxe os ombros.**

Dobre os cotovelos e coloque os antebraços no chão com as palmas viradas para baixo e posicionadas próximas ao lado da cabeça.

- 3. Enquanto inspira, use os músculos das costas, pressione os antebraços contra o chão, e erga o peito e a cabeça como na Figura 22-12.**

Olhe para frente e mantenha os antebraços e a frente da pelve no chão. Continue a relaxar os ombros.

4. Enquanto expira, abaixe o tronco e a cabeça lentamente de volta ao chão.
5. Repita do passo 2 ao 4 por seis a oito vezes.



Figura 22-12:
Cobra I.

Postura de repouso em prono na variação do Advasana

Repousar nos momentos certos é uma importante parte da sequência do Yoga, e as retroflexões podem ser a parte mais árdua da sua rotina para as costas. Lembre-se, o Yoga nunca deve ser feito com pressa.

1. Deite-se de bruços, com as pernas afastadas na largura do quadril e o peito dos pés no chão.
2. Repouse a testa no chão ou gire a cabeça para um lado e relaxe os ombros.

Dobre os cotovelos e coloque os antebraços no chão com as palmas viradas para baixo e posicionadas próximas ao lado da cabeça, como mostrado na Figura 22-13. Fique assim por 6 a 8 respirações.



Figura 22-13:
Postura de
repouso em
prono.



Se a posição do repouso for desconfortável para você, use a postura do cadáver com as pernas dobradas que descrevemos anteriormente neste capítulo.

Postura do gafanhoto 1: Shalabhasana

As posturas da cobra nas seções anteriores funcionam primeiramente para alongar as costas e restaurar as curvas naturais, mas a postura do gafanhoto funciona mais no fortalecimento das costas. Ambas são importantes para a saúde das costas.

1. **Deite-se de bruços, com as pernas afastadas na largura do quadril e o peito dos pés no chão.**

Repouse a testa no chão.

2. **Estenda os braços para trás ao longo do corpo com as palmas para cima.**
3. **Enquanto inspira, erga o peito, a cabeça e a perna direita, como ilustrado na Figura 22-14.**
4. **Enquanto expira, abaixe o tronco e a cabeça lentamente de volta ao chão.**
5. **Repita os passos 3 e 4 por três vezes e depois fique no passo 3 (a última posição erguida) por 6 a 8 respirações.**
6. **Repita do passo 1 ao 5 com a perna esquerda.**



Figura 22-14:

A postura do gafanhoto ajuda a fortalecer as costas e o pescoço.



Se esta postura for muito difícil para você, tente-a sem erguer a perna ou apenas dobrando uma perna no joelho com ambas as coxas ainda no chão.

Postura da criança com os braços para trás:

Variação II do balasana

Repita a postura da criança do início do capítulo, só que desta vez deixe os braços ao longo do corpo na direção dos pés (veja a Figura 22-15).

Feche os olhos e respire tranquilamente. Fique assim por 6 a 8 respirações.

Figura 22-15:
Postura da
criança.



A borboleta: Variação 1 do jathara parvritti

As pessoas que sofrem com dores nas costas geralmente se esquecem de que as regiões lombar e superior são muito ligadas. Normalmente, a torção da parte superior das costas, como a borboleta, tem um efeito propagador seguro até embaixo, onde a torção na região lombar não é possível.



Se você estiver tendo um problema relacionado com disco vertebral, tome muito cuidado com as torções para ambas as regiões, superior e lombar. Se tiver quaisquer sintomas negativos, como dor ou entorpecimento, deixe a torção de lado e fale com seu médico antes de trazê-la de volta ao seu programa.

1. **Deite-se para o lado esquerdo com os joelhos dobrados, braços estendidos paralelamente, não mais altos que os ombros, e junte as mãos no chão, como ilustrado na Figura 22-16a.**

Coloque travesseiros ou cobertores dobrados sob a cabeça e entre os joelhos para dar estabilidade.

2. **Enquanto inspira, erga o braço e coloque-o para trás horizontalmente, gire a cabeça seguindo a direção da mão até que ela toque o chão do outro lado, como na Figura 22-16b.**

Não force! Apenas mova a mão e a cabeça o máximo possível de maneira confortável.

3. **Enquanto expira, volte à posição inicial do passo 1.**
4. **Repita os passos 2 e 3 por quatro a seis vezes.**
5. **Repita do passo 1 ao 4 com o lado direito.**

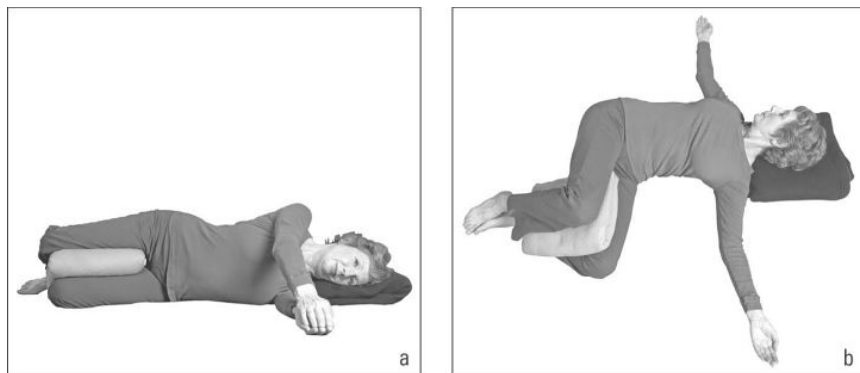


Figura 22-16:
A borboleta.

Variação da torção supina com as pernas dobradas: Variação II do jathara parvritti

Uma boa rotina para as costas geralmente inclui torção para ambas as regiões das costas, superior e lombar. A variação da torção supina com as pernas dobradas é apropriada aqui porque é fácil de fazer. Oferecemos um grande número de outras torções eficazes no Capítulo 12.



Se você estiver tendo problemas relacionados com os discos vertebrais, tome cuidado com as torções. Se tiver quaisquer sintomas negativos, como dor ou entorpecimento, deixe a torção de lado e fale com seu médico antes de trazê-la de volta ao seu programa.

1. **Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés no chão afastados na largura dos quadris; estenda os braços para os lados como um T, com as palmas para baixo e alinhadas com os ombros.**
2. **Enquanto expira, passe a perna direita sobre a esquerda, abaixe as pernas dobradas lentamente para o lado esquerdo e depois gire a cabeça para a direita, como mostrado na Figura 22-17.**

Mantenha a cabeça no chão.

3. **Enquanto inspira, eleve os joelhos dobrados novamente em direção ao meio; enquanto expira, abaixe-os lentamente de volta para o mesmo lado.**
4. **Repita do passo 1 ao 3 por três vezes e depois fique com eles abaixados no lado esquerdo por 4 a 6 respirações.**
5. **Repita do passo 1 ao 4 com a perna esquerda por cima para o lado direito.**



Se a variação da torção cruzada for muito difícil, tente esta mesma torção com as pernas descruzadas e ambos os pés no chão.

Figura 22-17:
Torção
supina com
as pernas
dobradas.



Postura do joelho em direção ao peito: Apanasana

Uma das regras do sequenciamento (sobre o que falamos a respeito no Capítulo 15) é a de sempre seguir uma torção com algum tipo de flexão para frente. O joelho em direção ao peito é uma clássica flexão para frente para ser usada quando a postura anterior é uma torção no chão, como nesta rotina para as costas.

1. **Deite-se de costas e dobre os joelhos em direção ao peito.**
2. **Segure as canelas logo abaixo dos joelhos (veja a Figura 22-18a).**
3. **Enquanto expira, projete os joelhos para dentro, próximos ao peito, como demonstrado na Figura 22-18b.**
4. **Repita os passos 2 e 3 por três a quatro vezes e, depois, relaxe e respire, segurando as canelas por 6 a 8 respirações.**



Se você tiver problema nos joelhos, segure as costas da coxa em vez disso.

Figura 22-18:
Postura dos
joelhos em
direção ao
peito.



Postura do cadáver com as pernas dobradas, repetida

Quando chegar ao final de sua rotina para as costas, a variação da postura do cadáver de que falamos a respeito no começo da rotina lhe dá uma posição estável para focalizar-se em sua respiração e no relaxamento profundo de suas costas. Você não vai querer pular esta parte. Fique nesta postura por 25 a 30 respirações, fazendo sua expiração mais lentamente que a inspiração.



Cobrir os olhos pode dar um efeito de relaxamento profundo. Use uma compressa para os olhos ou um lenço para cobrir os olhos pra ver se gosta disso (você pode ler mais sobre as compressas de olho e outros utensílios no Capítulo 19). Colocar os pés confortavelmente em cima de uma cadeira ou cama também dá um efeito muito calmante e melhora a circulação das pernas. Isto pode ajudar a melhorar seu sono.

Yoga Rx para a Parte Superior das Costas e Pescoço

Se sentir desconforto ou limitação do movimento na parte superior das costas ou pescoço, há a possibilidade de que sua postura e possível estresse estejam contribuindo para esta situação. Esta seção ajuda a evitar estes problemas e dá uma rotina de Yoga para a parte superior das costas agradável.

O que fazer e o que evitar

A lista seguinte dá algumas dicas sobre o que você pode fazer normalmente para ajudar com os problemas na parte superior das costas e pescoço:

- ✓ Vise a aperfeiçoar sua postura da montanha (veja o Capítulo 7) e aplicar aquelas lições para sua postura fora do tapete em seu cotidiano.
- ✓ Descubra como relaxar de sua tensão com as técnicas de relaxamento no Capítulo 4. Tornar-se um estudante da respiração yogue do Capítulo 5 também pode ajudar.
- ✓ Use a rotina da seção seguinte. Você também pode achar um DVD nas fontes do apêndice.

Algumas ações podem agravar seus problemas. Eis algumas coisas a serem evitadas:

- ✓ Não importa o quanto queira se parecer com os modelos das muitas revistas de Yoga, a postura invertida sobre a cabeça ou a completa sobre os ombros não é para você. Você pode explorar com segurança um mundo completo do Yoga com outras posturas.
- ✓ Evite quaisquer rotinas que requeiram volta completa com o pescoço. Este movimento pode causar sérios problemas, especialmente se você tiver um histórico de problemas na região.



Rotina da região superior das costas

Esta rotina não é para ninguém com dor aguda, e não a recomendamos para as pessoas que experimentam entorpecimento, tremor ou fraqueza no pescoço, ombros ou braços.

Postura sentada na cadeira

Esta postura é a base para toda a rotina da parte superior das costas, então se certifique de entender como se sentar de forma que se sinta estável e confortável.

1. **Sente-se confortavelmente numa cadeira sem braços mantendo as costas eretas; coloque as palmas confortavelmente nas coxas.**
2. **Olhe para frente e empurre a cabeça para trás confortavelmente até que o meio das orelhas, ombros e o encaixe dos quadris estejam alinhados, como mostrado na Figura 22-19.**
3. **Deixe os olhos abertos ou fechados, fique assim por seis a oito respirações.**



Figura 22-19:
Postura
sentada na
cadeira.



Se seus pés não tocarem o chão, coloque um cobertor dobrado, tapete enrolado ou outro tipo de suporte debaixo deles. Consulte o Capítulo 19 para saber mais sobre o uso dos utensílios do Yoga.

Sequência sentada com braços erguidos alternadamente

Muitos dos músculos que vão até o pescoço começam entre os ombros, então esta sequência é uma boa forma de trazer circulação sanguínea para esta área. Não se esqueça de usar ambas as partes da sequência, o braço erguido e depois o braço erguido e a cabeça virada, para ter os resultados adequados.

1. **Comece com a postura sentada na cadeira.**
2. **Enquanto inspira, erga o braço direito ligeiramente flexionado, como a Figura 22-20a ilustra.**

3. Enquanto expira, recoloque a palma direita na coxa direita; repita os passos 2 e 3, alternando entre os braços direitos e esquerdos por duas a três vezes cada.
4. Continue erguendo e alternando os braços e virando a cabeça para longe de cada braço por duas a três rodadas extras, como na Figura 22-20b.

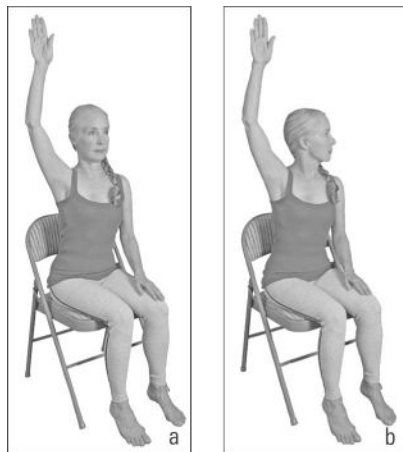


Figura 22-20:
Sequência
sentada com
braços ergui-
dos alterna-
damente.

Giro dos ombros sentado

O pescoço e os ombros são um dos lugares mais frequentes da tensão nos ocidentais. O giro dos ombros sentado pode trazer alívio instantâneo do estresse guardando a tensão.

1. Comece com a postura sentada na cadeira.
2. Pendure os braços ao longo do corpo e gire os ombros para cima e para trás enquanto inspira (veja a Figura 22-21).
3. Enquanto expira, gire os ombros para baixo.
4. Repita os passos 2 e 3 por quatro a seis vezes e depois reverta a direção dos giros por quatro a seis repetições.

Figura 22-21:
Giro dos om-
bros sentado.

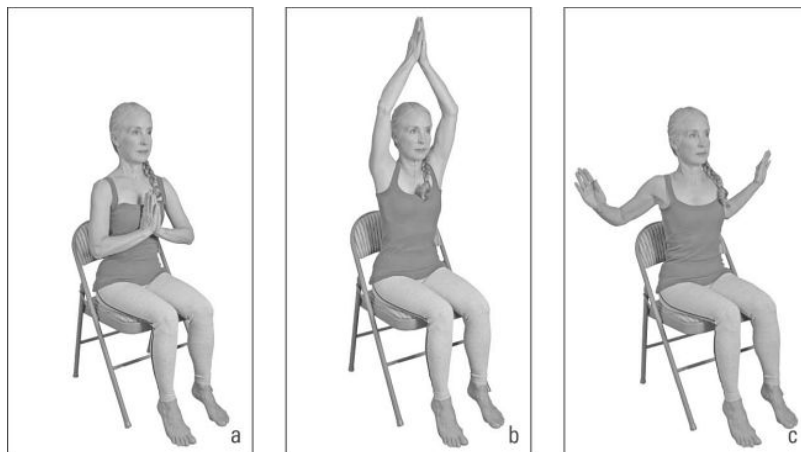


Sequência em oração com as asas abertas

Pensar na parte de cima das suas costas e no pescoço como a envergadura das asas; essa sequência (e também aquelas das seções seguintes) o ajuda a manter a envergadura em equilíbrio.

1. Comece com a postura sentada na cadeira.
2. Junte as palmas das mãos como se estivesse rezando, a Figura 22-22a mostra-lhe como.
3. Enquanto inspira, erga os braços de forma confortável acima da cabeça, mantendo as mãos unidas, como demonstrado na Figura 22-22b.
4. Enquanto expira, abaixe novamente as mãos e os braços, ainda mantendo a posição de oração.
5. Enquanto inspira, separe as mãos e abra os braços como se fossem asas na altura dos ombros, erguendo o peito e olhando para frente, como ilustrado na Figura 22-22c.
6. Enquanto expira, deixe as mãos e os braços como na posição inicial do passo 2.
7. Repita do passo 1 ao 6 por quatro a seis vezes.

Figura 22-22:
Sequência
em oração
com as asas
abertas



Sequência do espelho na mão

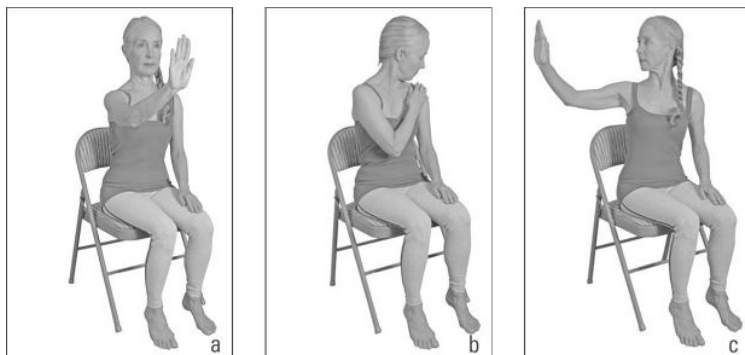
Esta sequência alcança com segurança muitos músculos delicados no pescoço e ombros.

1. Comece com a postura sentada na cadeira.
2. Enquanto inspira, erga as costas da mão direita ao nível dos olhos, como mostrado na Figura 22-23a.
3. Enquanto expira, traga a mão para dentro e coloque a palma e os dedos em cima do ombro esquerdo, virando os olhos e cabeça para baixo e para a esquerda enquanto segue a mão direita, como ilustrado na Figura 22-23b.

Se tiver problemas para virar seu pescoço para os lados, apenas gire-o o máximo possível de forma confortável.

4. Enquanto inspira, volte com as costas da mão direita ao nível dos olhos e mantenha-a movendo-se em direção à direita o máximo possível de forma confortável (veja a Figura 22-23c).
5. Enquanto expira, coloque as costas da mão direita à sua frente de novo na altura dos olhos.
6. Continue expirando à medida que coloca a mão direita de volta para baixo como na postura sentada na cadeira.
7. Repita do passo 1 ao 6, alternando entre os lados direito e esquerdo por três a quatro vezes cada.

Figura 22-23:
Sequência do
espelho na
mão.



Sequência do jornal

Esta é a sequência mais difícil de fazer. Dê a si mesmo algum tempo para usá-la, e ela pode se tornar uma de suas favoritas.

1. Comece com a postura sentada na cadeira.
2. Inspire e, depois, enquanto expira, mova ambas as mãos para cima na altura dos olhos com as palmas viradas em sua direção, como se estivesse lendo um jornal (a Figura 22-24a mostra-lhe como).
3. Enquanto inspira, mova ambas as mãos para cima e siga-as com os olhos e a cabeça até que elas estejam logo acima de sua testa, como mostrado na Figura 22-24b.
Tente não virar muito a cabeça quando estiver olhando para cima na direção das mãos. Pense na rotação acima do nível das orelhas em vez do pescoço.
4. Enquanto expira, abaixe o queixo na direção do peito sem mover os braços, como na Figura 22-24c.
5. Enquanto inspira, separe as mãos e abra os braços como se fossem asas na altura dos ombros, erguendo o peito e olhando para frente, como ilustrado na Figura 22-24d.
6. Enquanto expira, estenda os braços flexionados para frente como se fosse dar um mergulho e arredonde as costas como a corcova de um camelo conforme for olhando para baixo (veja a Figura 22-24e).
7. Enquanto inspira, erga o peito; gire os cotovelos e as palmas para dentro enquanto ergue as mãos de volta ao nível dos olhos no passo 2 (veja a Figura 22-24a).
8. Repita do passo 1 ao 7 de quatro a seis vezes.

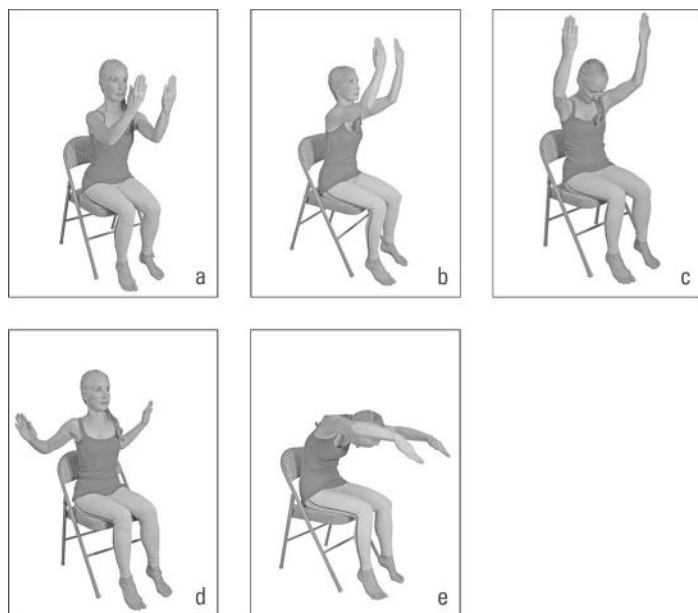


Figura 22-24:
Sequência do
jornal.

Torção sábia sentada

Esta torção rejuvenesce a parte superior das costas, assim como toda a coluna, e também tonifica o abdome.



Resista à tentação de torcer-se muito. Mexa-se lenta e cuidadosamente. Se sentir dor ou desconforto, deixe a torção de lado e consulte seu profissional da saúde antes de aprofundar-se nela.

- 1. Comece na postura sentada na cadeira sentado de lado, com o encosto da cadeira à sua direita; segure as laterais da cadeira com as mãos, como ilustrado na Figura 22-25.**
- 2. Enquanto inspira, estenda ou erga a coluna e a cabeça.**
- 3. Enquanto expira, torça o tronco e a cabeça mais para a direita.**
- 4. Repita os passos 2 e 3, torcendo-se gradualmente até seu grau de conforto, e depois fique na torção por quatro a seis respirações.**
- 5. Repita do passo 1 ao 4 com o lado esquerdo.**



Figura 22-25:
Torção sábia
sentada.

Variação da postura da pinça

Uma torção é normalmente sempre seguida por uma flexão para frente para equilibrar a coluna e os quadris, então, eis aqui uma para contrapor a seção anterior.

1. **Comece na postura sentada na cadeira virado para o lado com o encosto da cadeira ou do lado esquerdo, ou do lado direito.**
2. **Enquanto expira, dobre-se para frente a partir dos quadris e deslize as mãos para baixo ao longo das pernas enquanto pendura a cabeça, peito e braços confortavelmente, como mostrado na Figura 22-26.**
3. **Fique no passo 2 por seis a oito respirações.**



Figura 22-26:
Variação da
postura da
pinça.

Massagem sentada no pescoço e ombro

Esta simples técnica é muito boa para liberar as minas de tensão entre o pescoço e os ombros.



Segurar, espremer ou comprimir forte alguns locais se chama *massagem isquêmica* e é geralmente usada nos exercícios corporais para relaxar os pontos de gatilho e sensíveis do corpo.

1. **Comece na postura sentada na cadeira e coloque o braço direito atravessado, com a mão direita com a palma para baixo entre a parte de cima do ombro e o pescoço, como ilustrado na Figura 22-27.**
2. **Massageie lenta e delicadamente a área entre o pescoço e o ombro esquerdo num movimento circular (começando em direção ao pescoço) de seis a oito vezes, percebendo os pontos contraídos.**
3. **Ache os locais mais tensos que identificou no passo 2 e segure ou aperte cada um firmemente contando de seis a oito.**
4. **Termine a automassagem repetindo o passo 2 por seis a oito vezes.**
5. **Repita do passo 1 ao 4 com a mão esquerda no lado direito.**



Figura 22-27:
Massagem
sentada no
pescoço e
nos ombros.

Relaxamento sentado

Toda a concentração, respiração e movimento levam a este momento. Você pode substituir este exercício respiratório por qualquer técnica de relaxamento do Capítulo 4.

1. Comece na postura sentada na cadeira com os olhos fechados como na Figura 22-28.
2. Use a respiração da barriga (veja o Capítulo 5) e aumente gradualmente a lentidão da expiração até que chegue ao máximo do conforto.
3. Respire pela barriga de 20 a 30 vezes em seu conforto máximo e depois volte gradualmente ao normal na respiração de descanso.



Figura 22-28:
Relaxamento
sentado.

Parte V

A Parte dos Dez

A 5ª Onda

por Rich Tennant



“Que maravilha! Um CD para escutar durante meu Yoga!
‘Suando com Maharishi’.”

Nesta parte. . .

Esta parte é o lugar aonde deve ir se quiser saber mais sobre por que você está praticando ou deve praticar Yoga, ou sobre como abordar o Yoga corretamente. Ela é cheia de pequenas informações divertidas que o fazem lembrar o quanto é maravilhoso praticar Yoga, e também lhe damos os principais lugares nos Estados Unidos e Canadá para contatar no caso de você estar pensando em participar de uma aula de Yoga ou de um *workshop* para começar.

Capítulo 23

Dez Dicas para uma Excelente Prática de Yoga

Neste Capítulo

- ▶ Preparando-se para uma prática adequada
 - ▶ Criando um ambiente atrativo e incentivador
-

para ter sucesso em qualquer evento, você deve saber duas coisas: a regra básica e a si mesmo, e, neste capítulo, damos dez dicas quentes para fazer sua prática de Yoga crescer como uma árvore robusta e cheia de frutos. Se mantiver estes pontos em mente, pode esperar colher os benefícios de seus esforços surpreendentemente rápido. Embora não prometamos milagres do dia para a noite, temos certeza de que uma prática regular e correta de Yoga pode trazer múltiplas vantagens — física, mental e espiritual.

Entendendo o Yoga

Para dedicar-se ao Yoga de forma bem-sucedida, você deve primeiro entender o que é e como ele funciona. Algumas vezes, as pessoas correm para praticar Yoga sem saber nada sobre ele, e depois têm de trabalhar através de um monte de concepções erradas antes de beneficiarem-se com ele.



Este livro lhe dá um conhecimento básico da natureza e princípios desta antiga disciplina — o suficiente para um sólido começo, mas tire um tempo para ler outros livros sobre Yoga para aprofundar seu conhecimento (veja o apêndice para ver as sugestões sobre fontes).

O Yoga tradicional envolve estudo, um aspecto chave da prática de milhares de anos. Recomendamos especialmente que você se familiarize com a verdadeira literatura do Yoga — particularmente o *Yoga-Sutra* de Patanjali e *Bhagavad-Gita* — a *canção de Deus*, através das muitas traduções disponíveis atualmente. A tradição do Yoga é vasta e muito diversa, descubra qual abordagem chama mais a sua atenção.

Seja Claro (e Realista) sobre Seus Objetivos e Necessidades

Se quiser ter êxito em sua prática de Yoga, tire um tempo para considerar sua situação pessoal com cuidado e depois estabeleça seus objetivos baseados em suas habilidades e necessidades. Pergunte-se: “Quanto tempo livre tenho ou quero disponibilizar para o Yoga? Quais são as minhas expectativas? Quero ficar em, ou manter, a forma? Quero ser capaz de relaxar mais e descobrir a arte da meditação? Quero adotar o Yoga como um estilo de vida, ou explorar a dimensão espiritual da vida?” Quando você é realista, tem menos probabilidade de ficar frustrado, ou sentir-se culpado por seu cronograma parecer abarrotado.



Se você está lidando com questões de saúde ou impedimentos físicos, não se esqueça de consultar um médico antes de lançar-se na prática do Yoga.

Comprometa-se para Crescer

Mesmo que não escolha praticar o Yoga como um estilo de vida, mantenha sua mente aberta sobre o envolvimento do Yoga em sua vida, permita que ele transforme não apenas seu corpo, como também sua mente. Não coloque um teto sobre seu desenvolvimento, ou presuma que seja incapaz de conseguir alguma postura do Yoga ou aprender como meditar. Deixe-o trabalhar gentilmente com suas limitações físicas e mentais, expandir suas habilidades e ajudá-lo a purificar-se de atitudes desnecessárias e pensamentos negativos, além de descobrir novos horizontes.

Fique até o Final

Mimada por uma sociedade consumista, a maioria das pessoas espera soluções rápidas. Embora o Yoga possa operar milagres num curto período de tempo, não é como um café instantâneo; para extrair os completos benefícios do Yoga, você tem de se dar de forma diligente, o que também pode sutilmente fortalecer seu caráter. Quanto mais você praticar Yoga, mais satisfação e benefícios terá. Dê ao Yoga pelo menos um ano para provar isto a você. Não prometemos que não irá se decepcionar, na verdade, mas talvez você saia deste ano com um compromisso perpétuo de crescer em seu Yoga!

Desenvolvendo Bons Hábitos desde o Começo

Os maus hábitos são difíceis de sumirem, então, cultive os bons hábitos do Yoga desde o início. Se possível, tenha algumas aulas com um professor qualificado de Yoga, seja numa turma, ou em particular. Leia ao menos nosso livro — e outros livros úteis de Yoga — cuidadosamente antes de tentar as posturas e os exercícios respiratórios.



A prática errada pode machucar! Proteja-se ao proceder lentamente e seguindo as instruções passo a passo. É melhor pecar pelo excesso de cuidado. Se em dúvida, sempre consulte um professor ou um praticante mais habilitado.

Varie a Rotina para Evitar o Tédio

Após curtir a primeira onda de entusiasmo, sua mente talvez comece a enganá-lo (eis aqui algumas das expressões de dúvida favoritas: “Talvez o Yoga não funcione”, “Ele não funciona *comigo*”, “Realmente tenho coisas mais importantes para fazer”, “Não estou com vontade de praticar hoje”). Se você se entedia facilmente, varie seu programa periodicamente para manter o interesse vivo. Esgotar-se com o Yoga, ou qualquer programa de exercícios, é inútil. Cultive o que os Zen Budistas chamam de “mente de iniciante”: aborde suas sessões de Yoga (e, na verdade, tudo o mais) com a mesma intensidade e vigor que trouxe para sua primeira sessão. Se você se focar em cada exercício adequadamente, sua mente não terá tempo para sentir-se entediada, e também, quanto mais se envolver no espírito do Yoga, mais concentrado se tornará, reduzindo a possibilidade de precisar de uma mistura de exercícios.



O *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, dá a você uma fórmula testada e aprovada para criar muitas rotinas eficientes para várias situações. Você pode tornar seus programas tão diversificados e difíceis quanto quiser. Consulte o Capítulo 15.

Faça da Consciência e da Respiração Seus Aliados

A prática do Yoga é tão forte, porque, se você praticar corretamente, combina o movimento físico com a consciência e a respiração adequada. A conscientização e a respiração são as armas secretas do Yoga; quanto mais cedo compreender este conceito, mais rapidamente poderá curtir resultados realmente satisfatórios. Trazer atenção para sua rotina de exercícios também fortalece automaticamente sua capacidade em geral de concentração e plena atenção (sobre o que falamos no Capítulo 21). Você se torna capaz de trabalhar

com mais eficiência e de apreciar mais seu tempo livre. Em particular, a respiração consciente durante os exercícios aumenta muito os efeitos de sua prática em seu corpo e mente, equipando-se com a vitalidade necessária para encarar os desafios de uma vida ocupada.

Faça o Seu Melhor e Não se Preocupe com o Resto

As pessoas geralmente ficam ansiosas com seus progressos, e este não é linear; algumas vezes você precisa dar um passo atrás, para poder dar dois à frente no devido tempo. Seja aplicado, mas relaxe em relação à sua prática yogue; o perfeccionismo não serve mais que para frustrar a si mesmo e irritar os outros. No desejo de alcançar seu objetivo, seja bom consigo (e com os outros), não se preocupe com o que possa ou não ocorrer futuramente, concentre-se em praticar agora e deixe o resto para o poder do Yoga, orientação divina e bom carma (veja o Capítulo 1).

Deixe Seu Corpo se Pronunciar

Seu corpo é seu melhor amigo e conselheiro, e escutá-lo é uma arte que vale a pena cultivar. Se algo parece errado, é porque provavelmente o é; confie em seus instintos corporais e intuições não apenas em sua prática de Yoga, mas também em seu cotidiano. Muito frequentemente, seu corpo lhe diz uma coisa e sua mente diz outra, aprenda a seguir seu corpo.



Quando praticar Hatha Yoga, tome cuidado especial em não deixar o desejo de conseguir resultados rápidos ficar no caminho do bom-senso e da sabedoria corporal; por exemplo, se uma flexão para frente ou para trás parecer perigosa, não teste sua sorte, ou se seu corpo lhe diz que não está preparado para a inversão sobre a cabeça (o que não recomendamos para os iniciantes de qualquer forma), não se torne uma vítima de sua própria ambição.

Compartilhe o Yoga

No começo, planeje praticar o Yoga com os outros, até que ache seu próprio momento. Algumas vezes todos precisam de um pouco de encorajamento, e um ambiente incentivador é um grande bônus. Se não for a uma turma de Yoga comum, tome a iniciativa de convidar um parente ou um amigo para praticar com você. Não se esqueça, entretanto, de manter qualquer empenho missionário encoberto. O Yoga é um presente maravilhoso para dar a todos, então faça sua oferta de forma atrativa: com amor e entusiasmo comedido.

Capítulo 24

Dez Boas Razões para Praticar Yoga

Neste Capítulo

- ▶ Concentrando-se na saúde física
 - ▶ Prestando atenção em sua boa forma mental
 - ▶ Procurando equilíbrio emocional, conscientização e compreensão
-

Sua jornada de descoberta no mundo do Yoga não é só excitante, como também muito recompensadora. Neste capítulo, damos-lhe dez grandes dicas para começar esta jornada agora e sem desistência.

Os efeitos da prática regular de Yoga são penetrantes e surpreendentes, e você pode ter bons resultados muito rápidos. Se você praticar Hatha Yoga (a forma do Yoga que lida especificamente com o corpo), talvez perceba primeiro uma melhora em sua flexibilidade, seu tônus muscular e sua capacidade física em geral, e com certeza se sentirá melhor. Outros maravilhosos benefícios se manifestarão enquanto continuar a praticar regularmente e aprofundar-se no Yoga. Você tem todos os motivos para continuar com confiança!

O Yoga o Ajuda a Manter, Recuperar e Melhorar a Saúde

O Yoga é um incrível caça-estresse. Quando você analisa que de 75% a 90% de todas as visitas ao médico são relacionadas ao estresse, a abordagem holística do Yoga é uma primeira escolha prudente para estimular o bem-estar. Por meio de seus exercícios de relaxamento, posturais, respiratórios e de meditação, bem como regras alimentares, o Yoga pode reduzir eficazmente seu nível de tensão e ansiedade. Desta forma, a prática do Yoga estimula seu sistema imunológico, o que ajuda na prevenção de doenças e facilita o processo da cura física se você já estiver doente. As pesquisas demonstraram que o Yoga é uma forma muito eficaz de lidar com a variedade de problemas de saúde,

como hipertensão, diabetes de adulto e problemas respiratórios (como a asma) e distúrbios do sono, enxaqueca crônica e dores na região lombar. O Yoga pode ajudá-lo a melhorar as funções cardiovasculares, digestão e visão, e até mesmo permite que você controle a dor. Você pode praticar Yoga tanto como uma medicina curativa quanto preventiva. Pode chamá-lo de uma apólice de seguro de saúde e de vida barato! Além disto, o Yoga é livre de dor; na verdade, o Yoga ajuda a superar todas as formas de sofrimento (veja o Capítulo 20).

O Yoga lhe Torna Saudável e Energético

O Yoga relaxa seu corpo e mente e, por meio disso, permite mobilizar toda a energia necessária para lidar de forma eficiente com muitos dos desafios em casa e no trabalho; além de estimular muito a flexibilidade, capacidade física, força e o vigor de seu corpo; e também pode até mesmo ajudá-lo a reverter o peso extra.

O Yoga Equilibra Sua Mente

O Yoga não só ajuda-o a manter ou recuperar o bem-estar físico (veja a seção anterior “O Yoga o ajuda a Manter, Recuperar e Melhorar a Saúde”), como também tem uma profunda influência em sua mente. A mente é a fonte de muitos problemas — cedo ou tarde, o corpo refletirá as atitudes erradas, pensamentos negativos e desequilíbrio emocional retidos nela. O Yoga é uma ferramenta poderosa para clarear sua mente e libertá-lo das oscilações de humor. A prática do Yoga tem mais resultados que quaisquer tranquilizantes e, sem os indesejáveis efeitos colaterais dos medicamentos, ele equilibra sem entorpecer sua mente. Através do Yoga, você pode ficar alerta e relaxado ao mesmo tempo.

O Yoga é um Poderoso Ajudante para o Crescimento Pessoal

O Yoga pode ajudá-lo a descobrir o potencial escondido do corpo, que é um instrumento maravilhoso, mas você precisa usá-lo adequadamente para produzir melodias bonitas e harmoniosas. O Yoga também pode guiá-lo com segurança pela exploração dos aspectos escondidos da mente, especialmente dos altos estados de consciência (como o êxtase e a iluminação, de que falamos a respeito no Capítulo 21). Ele acaba progressivamente com ideias erradas sobre si mesmo e sobre a vida em geral e revela a verdadeira natureza, que é descomplicada e beatífica.

O Yoga é Verdadeiramente Abrangente e Fortalecedor

O Yoga oferece um estilo de vida sensível e de crescimento orientado que cobre todos os aspectos da vida, do nascimento à morte. Seu repertório inclui técnicas para melhorar a saúde física e mental, para lidar criativamente com os desafios da vida moderna, para mudar sua vida sexual, e até mesmo fazer um criativo uso de sua vida de sonho através da arte do sonho lúcido (falado no Capítulo 20). O Yoga o faz sentir-se confortável com seu corpo, melhora sua autoimagem e autoestima, e aumenta sua capacidade de concentração e memória. Enfim, o Yoga o encoraja a descobrir sua essência espiritual e a viver livre de medo e de outras emoções e pensamentos limitantes.

O Yoga Ajuda a Harmonizar-se em Seus Relacionamentos Sociais

Ao dar uma nova percepção da vida, o Yoga pode ajudá-lo a melhorar seu relacionamento com a família, amigos, colegas de trabalho e outros. Ele lhe dá os meios para desenvolver a paciência, tolerância, compaixão e o perdão. Através das técnicas do Yoga, você pode ganhar o controle de sua mente e liberar-se dos hábitos obsessivos e indesejáveis que podem ficar no caminho dos relacionamentos satisfatórios. O Yoga também lhe mostra como viver em paz com o mundo e em harmonia com sua natureza essencial, o espírito ou o Eu. Ele lhe dá todo o necessário para que harmonize e embeleze sua vida.

O Yoga Aumenta Sua Consciência

O Yoga lhe permite intensificar muito sua consciência, como falamos no Capítulo 1. Desta forma, a prática yogue permite que aborde todas as situações da vida, até mesmo as crises, com clareza e serenidade; além disso, o Yoga o torna mais sensível ao ritmo do seu corpo, melhora os cinco sentidos e até mesmo desenvolve seu poder de intuição (o tão chamado sexto sentido). O mais importante, o Yoga o coloca em contato com a realidade espiritual que é a fonte de sua mente e consciência cotidiana.

O Yoga Combina Bem com Outras Disciplinas

Embora o Yoga seja completo em si, você pode facilmente combiná-lo com qualquer tipo de esporte ou exercício físico, incluindo a aeróbica e o levantamento de peso, e também pode praticá-lo junto com qualquer disciplina mental existente, incluindo mnemônica (memorização) e xadrez. O Yoga não só é compatível em todos os casos, como também melhora seu desempenho.

O Yoga é Fácil e Conveniente

O Yoga não requer que você sue a camisa (a menos que esteja praticando algum tipo aeróbico moderno). Você pode estar sempre bem na fita! Pode-se praticar Yoga no conforto de sua casa — ou, na verdade, em qualquer lugar, e embora não precise desperdiçar tempo indo de um lugar a outro, os iniciantes devem considerar a ideia de juntarem-se a uma turma de Yoga — e até mesmo suas idas aqui e ali podem lhe oferecer boas oportunidades para sua experiência de Yoga. Ele cria mais tempo que consome — um grande benefício nas vidas ocupadas e estressantes dos ocidentais!

O Yoga é Libertador

O Yoga pode colocá-lo mais em contato com sua verdadeira natureza, dando sensação de satisfação, importância interior e confiança. Ao ajudá-lo a reduzir os pensamentos e as emoções egoístas e negativas, tem o poder de trazê-lo mais para perto da felicidade duradoura. Ele constrói sua força de vontade e o coloca responsável por sua própria vida.

Apêndice

Recursos Adicionais do Yoga

Eis aqui alguns recursos do Yoga que não poderiam ficar de fora do livro. Esperamos que as variedades de meios que oferecemos aqui o ajudem a dar o próximo passo na sua jornada do Yoga.

Descobrendo as Organizações de Yoga

No Capítulo 24, damos-lhe opções sobre os dez principais centros de Yoga nos Estados Unidos e Canadá. Eis aqui alguns nomes adicionais e endereços para ajudá-lo em sua pesquisa, incluindo sites e associações brasileiras.

- ✓ **FYERJ – Federação de Yoga do Estado do Rio de Janeiro**
(<http://fyogarj.webnode.com/about-us/>)
- ✓ **ANYI – Associação nacional de Yoga Integral**
(<http://www.anyi.com.br/>)
- ✓ **AYESP – Associação de Yoga do Estado de São Paulo**
(<http://www.ayesp.org.br> – yoga@ayesp.org.br)
- ✓ **ABPY Associação Brasileira de Profissionais de Yoga**
(Telefone: 0xx(21) 2234-4285 – Fax: 0xx(21)2234-4285)
- ✓ **International Association of Yoga Therapists:** Fundada em 1979 por Larry Payne, PhD, e Richard Miller, PhD, e agora dirigida por John Kepner, esta associação tem mais de 2.500 membros, publica um jornal anual e uma publicação trienal (veja a seção “Dando uma Olhada nos Periódicos”, ainda no apêndice) e administra uma conferência anual. Seu site da internet fornece uma riqueza de materiais eruditos sobre a terapêutica do Yoga. Você pode encontrá-la na International Association of Yoga Therapists, PO Box 12890, Prescott, AZ (Arizona) 86304; telefone 928-541-0182; site www.iayt.org.
- ✓ **Gary Kraftsow American Viniyoga Institute:** Este instituto, dirigido por Gary e Mirka Kraftsow, oferece aulas e sessões particulares, bem como retiros e programas de formação em yogaterapia no estilo Viniyoga. Consulte o Gary Kraftsow American Viniyoga Institute, LLC, Oakland, Califórnia; telefone 808-572-1414; e-mail info@viniyoga.com, site www.viniyoga.com.
- ✓ **Phoenix Rising Yoga Therapy:** Fundado e dirigido por Michael Lee, este programa oferece uma série de aulas e workshops, e também formação de professores (pule para a próxima seção para saber mais

sobre as recomendações da formação para professores). Você pode encontrar mais informações no The Phoenix Rising Center, 5 Mountain Street, PO Box 200, Bristol, VT (Vermont) 05443; telefone gratuito dentro dos EUA 800-288-9642; e-mail info@pryt.com, site www.pryt.com/.

- ✓ **Yoga Therapy Rx at Loyola Marymount University:** Fundado e dirigido pelo coautor Larry, oferece um programa de formação de três anos de yogaterapia e medicina alternativa. Consulte em LMU Extension Programs, One LMU drive, Los Angeles, CA 90045; telefone 310-338-2358; site www.lmu.edu/academics/extension/crs/certificates/yoga_rx.htm.

Dando uma Olhada nos Programas de Formação para Professor e Acadêmicos

Além dos programas de formação para professores listados no Capítulo 24, recomendamos que dê uma olhada nas organizações a seguir se estiver interessado em tornar-se professor de Yoga:

- ✓ **ABACO – Colégio Brasileiro de Acupuntura:** A ABACO é um dos centros de especializações mais respeitados do Brasil. Possui desde cursos técnicos em diversas áreas (incluindo yogaterapia) até pós-graduação validada pelo MEC. (<http://www.abacocba.org.br/> [Com filiais em diversos estados]).
- ✓ **IYTA - Associação Internacional dos Professores de Yoga do Brasil** (<http://www.yogateachers.com.br>)
- ✓ **American Sanskrit Institute:** O instituto, dirigido por Vyaas Houston, oferece cursos extensivos (inclusive formação de imersão) na linguagem sânscrita e também tem CDs disponíveis para estudo. Saiba mais no American Sanskrit Institute em Nova Jersey – 980 Ridge Road, Brick, NJ 08724; telefone com ligação gratuita dentro dos EUA 800-459-4176 ou paga para fora dos EUA 732-840-4104; e-mail vyaas.houston@gmail.com, site www.americansanskrit.com.
- ✓ **American Institute of Vedic Studies:** Esta organização oferece cursos por correspondência aprofundados no ensinamento de Yoga, Vedas (livro ou conjunto de livros sagrados dos hindus) e Ayurveda. É dirigida pelo Dr. David Frawley (Vamadeva Shastri), e você pode contatá-los em American Institute of Vedic Studies no Novo México – PO Box 8357, Santa Fe, NM 87504; telefone 505-983-9385; e-mail vedicinst@aol.com, site www.vedanet.com.
- ✓ **International Yoga Studies:** Fundado e dirigido por Sandra Summerfield Kozak, oferece um abrangente programa de formação para professores baseado no padrão desenvolvido pela União Europeia de Yoga. Dê uma olhada em International Yoga Studies na Califórnia – 692 Andrew Court, Benicia, CA 94510; telefone 707-745-5224; e-mail iysusa@internationalyogastudies.com, site www.internationalyogastudies.com/.
- ✓ **Integrative Yoga Therapy:** Esta organização, fundada e dirigida por Joseph LePage, consiste num programa de formação profissional ligando os *insights* do Yoga e os recentes avanços da cura do elo mente-corpo. A

Yogaterapia Integrativa (IYT) oferece formação avançada e continuada para este curso. Você pode achá-lo na Integrative Yoga Therapy em Ohio, 5345 Darrow Rd. #4, Hudson, OH 44236; telefone com ligação gratuita dentro dos EUA 800-750-9642 ou paga fora dos EUA 415-670-9642; e-mail info@iptyogatherapy.com, site www.iptyogatherapy.com/.

- ✓ **Traditional Yoga Studies:** Fundado por Brenda Feuerstein, no Canadá, este programa de estudo oferece vários cursos a distância substanciais sobre a filosofia e a história do Yoga, projetado e ensinado pelo coautor Georg, um Manual da filosofia e história do Yoga e diversos livros e gravações. Saiba mais no Traditional Yoga Studies, PO Box 661, Eastend, Saskatchewan, S0N 0T0, Canadá; e-mail tyslearning@sasktel.net, site www.traditionalyogastudies.com/
- ✓ **Yoga Ed:** Esta organização desenvolve e produz cursos de formação e produtos para professores, pais, crianças e profissionais da saúde, que melhoram a realização acadêmica, capacidade física, inteligência emocional e o combate à tensão. Também oferece programas de saúde e bem-estar. Obtenha mais informações ligando para 310-471-1742 ou entrando no site www.yogaed.com.

Conhecendo Outras Organizações Significativas nos Estados Unidos e Canadá

Dê uma olhada nestas excelentes instituições:

- ✓ **The Hard and The Soft Yoga Institute:** Dirigido por Beryl Bender Birch, este instituto oferece o *Power Yoga* — uma abordagem atlética e precisa do Hatha Yoga. Saiba mais no The Hard and The Soft Yoga Institute em Nova York, PO Box 5009, East Hampton, NY 11937; telefone 631-324-8409; e-mail info@power-yoga.com, site www.power-yoga.com/.
- ✓ **Moksha Yoga:** Fundado por Ted Grand e Jessica Robertson, este grupo de estúdios independentes de *Hot Yoga* (Yoga praticado em salas particularmente aquecidas) é comprometido com o estilo de vida ético, compassivo e ambientalmente consciente. Pode achá-lo em 68 Hogarth Avenue, Toronto, Ontario, M4K 1K3, Canadá; telefone 416-778-9898; e-mail info@mokshayoga.ca, Web site <http://www.mokshayoga.ca/>.
- ✓ **The Movement Center:** Esta organização realiza um serviço completo de centro de Yoga e é uma das maiores publicadoras independentes de livros, fitas e vídeos de Yoga nos Estados Unidos. É dirigida por Swami Chetanananda, e você pode obter mais informações no The Movement Center em Oregon, PO Box 13310, Portland, OR 97232; telefone 503-231-0383, fax 1-503-236-9878; e-mail info@themovementcenter.com, site themovementcenter.com/index.php.

- ✓ **White Lotus Foundation:** Estabelecida em 1967 e codirigida por Ganga White e Tracey Rich, esta fundação oferece uma síntese dos estilos clássicos e contemporâneos do Yoga e programas de formação de professores e retiros. Dê uma olhada na White Lotus Foundation na Califórnia, 2500 San Marcos Pass, Santa Barbara, CA 93105; telefone 805-964-1944, fax 1-805-964-9617; e-mail info@whitelotus.org, site www.whitelotus.org/.

Mapeando as Principais Organizações Além-mar

Aqui lhe damos uma seleção das principais organizações de Yoga fora dos Estados Unidos; estas fontes podem remetê-lo a professores durante suas viagens além-mar.

Europa

A lista a seguir lhe dá algumas das principais organizações europeias de Yoga:

- ✓ **The British Wheel of Yoga:** Fundado em 1965, este programa tem aproximadamente 4 mil professores de Yoga como membros e publica a revista *Spectrum* (veja a seção “Dando uma Olhada nos Periódicos”, ainda neste apêndice). Dê uma olhada em The British Wheel of Yoga no Reino Unido, 25 Jermyn Street, Sleaford, Lincolnshire, NG34 7RU; telefone 01529-306851, fax 01529-303233; e-mail office@bwyo.org.uk, site www.bwyo.org.uk.
- ✓ **Life Foundation:** Esta grande organização humanitária e de serviço completo do Yoga, fundada pelo Dr. Manushkh Patel, dedica-se ao *Dru Yoga* (uma mistura dos ensinamentos baseados nos antigos princípios do Yoga) através das caminhadas de paz mundial, um centro de câncer e terapias. Ela também mantém uma grande seleção de livros, áudios e vídeos. Obtenha mais informações em Life Foundation Course Centre no Reino Unido, Nant Francon, Bangor, North Wales, LL57 3LX, UK; telefone 44-(0)1248-602900, fax 44-(0)1248-602004; e-mail enquiries@lifefoundation.org.uk, site www.lifefoundation.com/.
- ✓ **Weg Der Mitte:** Fundada por Daya Mullins, PhD, esta organização oferece cursos com certificação para professor e praticante holístico de Yoga. Está situada em Berlim, com um centro de retiro em Gerode, Alemanha. Dê uma olhada em Weg Der Mitte, Ahornstrasse 18, D-14163, Berlim, Alemanha; telefone 011-49-30-813-1040, fax 011-49-30-813-8281; e-mail berlin@wegdermitte.de; site www.wegdermitte.de.

América Latina

Dê uma olhada nestes paraísos de Yoga da América Latina:

- ✓ **Indra Devi Foundation:** Fundado por David Lifar, este programa argentino é o maior centro de Hatha Yoga da América do Sul, com mais de 2 mil alunos por semana em três locais. Tem boletins de notícia de

programas de formação de professores. Encontre mais informações em Indra Devi Foundation, Azcuenaga 762 (1029) Buenos Aires, Argentina; e-mail contactenos@fundacion-indra-devi.org, site fundacion-indra-devi.org/.

- ✓ **União Latino-Americana de Yoga:** Esta união, fundada em 1985, organiza conferências anuais de Yoga e promove particularmente esportes artísticos e olímpicos de Yoga. Também publica a revista *Yoga Integral*. Você pode conseguir mais informações através da União Latino-Americana de Yoga, Calle Piedras 3364 eq. Rivera, Fray Bentos (Río Negro), Uruguai; telefone 00598-562-3340; e-mail info@unionlatinoamericanadeyoga.org, site www.unionlatinoamericanadeyoga.org/.

Austrália e Nova Zelândia

A International Yoga Teachers Association, dirigida por Susan Kirkham, é uma associação com centenas de professores de Yoga na Nova Zelândia e Austrália e oferece cursos de formação de professores. Também publica boletins informativos para os membros. Obtenha mais informações em IYTA, GPO Box 1380, Sydney NSW 2001, Austrália; telefone 61-2-9489-9851; e-mail info@iyta.org.au, site www.iyta.org.au/.

Índia

- ✓ **Bihar School of Yoga:** Fundada em 1963 e atualmente dirigida por Swami Niranjananda Sarasvati, esta escola é conhecida por seus altos padrões de formação de professores e programas avançados, especialmente em Kriya Yoga e Kundalini Yoga. Ela também tem uma universidade de Yoga. Para mais informações, contate The Registrar, Bihar Yoga Bharati, Ganga Darshan, Fort, Munger, Bihar 811201, Índia; telefone 91-(0)-6344-222430, fax 91-(0)-344-220169; site www.yogavision.net/.
- ✓ **Gitananda Ashram:** Construída pelo falecido Dr. Swami Gitananda Giri e atualmente presidida por Meenakshi Devi, esta ativa escola oferece muitos programas, incluindo um curso por correspondência e a revista mensal *Yoga Life* (veja “Dando uma Olhada nos Periódicos”, ainda neste apêndice). Confira em Gitananda Ashram, 16A Mettu Street, Chinnamudaliarchavady, Kottukuppam (Via Pondicherry) 605 104 Tamil Nadu, Índia; site www.icyer.com/.
- ✓ **Krishnamacharya Yoga Mandiram:** Este instituto sem fins lucrativos fundado por T.K.V Desikachar (filho de T. Krishnamacharya) está sediado na Índia e dedica-se a disseminar os ensinamentos de T. Krishnamacharya com sua abordagem holística e secular da adaptação do Yoga nas necessidades individuais. Seus programas de formação e yogaterapia estão abertos para os alunos estrangeiros, e seu site oferece sutras, asanas e “resposta do especialista” semanais e uma livreria. Ache mais informações em Krishnamacharya Yoga Mandiram, New No.31 (Old #13) Fourth Cross Street, R K Nagar, Chennai - 600 028, Índia; telefone 91-44-24937998/24933092; e-mail admin@kym.org, site www.kym.org/.

- ✓ **Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute:** Fundado e dirigido por B.K.S. Iyengar, o instituto é o centro mundial que mais dissemina o estilo do Hatha Yoga – Iyengar Yoga (consulte o Capítulo 1 para mais informações). Este instituto já formou milhares de professores de Yoga. Obtenha mais informações em Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI), 1107 B/1 Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411 016, Maharashtra, Índia; telefone 91-20-2565-6134; e-mail info@bksiyengar.com, site www.bksiyengar.com/.

Aproveitando os Utensílios de Yoga

O Capítulo 19 fala sobre o uso dos acessórios para a prática de Yoga. Nele, nós lhe damos alguns recursos para familiarizá-lo com as possibilidades. A publicação do *Yoga Journal* é outra fonte excelente para as companhias especializadas na parafernália do Yoga, como tapetes, blocos, faixas, roupas etc.

- ✓ Yoga Online (<http://www.yogaonline.com.br/loja/>)
- ✓ Iyavengar Yoga (<http://iyengaryogasaopaulo.com.br/>)
- ✓ Ponto Corpo Yoga (<http://www.pontocorpo yoga.com/>)
- ✓ Yoga Props, 3055 23rd Street, San Francisco, CA 94110; telefone 888-856-YOGA (9642) ou 415-285-YOGA (9642), fax 1-415-920-YOGA (9642); e-mail service@yogaprops.net, site www.yogaprops.net/.
- ✓ Hugger Mugger, 1190 S Pioneer Rd, Salt Lake City, UT 84104; telefone com ligação gratuita dentro dos EUA 800-473-4888; e-mail comments@huggermugger.com, site www.huggermugger.com/.

Consultando Sites de Primeira Classe

A presença do Yoga na internet está crescendo rapidamente, então, eis aqui alguns excelentes sites para que você visite. A maioria deles contém links para outros sites.

- ✓ **Hindu Tantrik Homepage (www.shivashakti.com/):** um ótimo site de Tantra mantido por Michael Magee, tradutor de diversos textos em sânscrito.
- ✓ **Samata International (www.samata.com/):** fonte dos DVDs do coautor Larry, além de livros e informações sobre seus cursos, aulas e retiros, incluindo o Yoga RX e Yoga para a Terceira Idade.
- ✓ **Traditional Yoga Studies (www.traditionalyogastudies.com/):** site com textos do coautor Georg.

- ✓ **Yoga Minded (www.yogaminded.com)**: oferece materiais educativos de Yoga para os adolescentes
- ✓ **Yoga Playgrounds (yogaplaygrounds.ning.com/)**: oferece recursos de Yoga no seu ensino para crianças a professores em salas de aula, professores de Yoga, pais e professores de crianças com necessidades especiais

Demorando-se pela Livraria de Yoga

Os recursos a seguir estão dentre os melhores livros disponíveis atualmente sobre Yoga e assuntos relacionados a ele. Representam uma pequena seleção de um imenso corpo literário. Se tiver acesso à internet, consulte a longa lista de livros de Yoga disponível em www.amazon.com.

Obras de referência e introduções em geral

- ✓ *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*, by Georg Feuerstein (Shambhala Publications)
- ✓ *A Tradição do Yoga: a história, literatura, filosofia e prática*, 3ª Edição, de Georg Feuerstein (Editora Pensamento)
- ✓ *The Shambhala Guide to Yoga*, de Georg Feuerstein (Shambhala Publications)
- ✓ *A árvore do Yoga*, de B.K.S. Iyengar (Editora Globo)

Hatha Yoga (iniciantes e avançados)

- ✓ *The Deeper Dimensions of Yoga*, de Georg Feuerstein (Shambhala Publications)
- ✓ *Hatha Yoga: The Hidden Language*, de Swami Sivananda Radha (Timeless Books)
- ✓ *O coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal*, de T.K.V. Desikachar (Editora Jaboticaba)
- ✓ *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*, de B.K.S. Iyengar (Crossroad)
- ✓ *A Luz da Ioga*, de B.K.S. Iyengar (Editora Cultrix)
- ✓ *The Awakened Union of Breath, Body and Mind*, de Frank Jude Boccio (Shambhala Publications)

- ✓ *Yoga e a sabedoria da menopausa*, de Suza Francina (Editora Pensamento)
- ✓ *Power Yoga: The Total Strength and Flexibility Workout*, de Beryl Bender Birch (Fireside Books)
- ✓ *Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times*, de Judith Lasater (Rodmell Press)
- ✓ *A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya*, de Swami Satyananda Saraswati (Bihar School of Yoga)
- ✓ *Yoga para o corpo, a respiração e a mente: um guia para a reintegração Pessoal*, de A. G. Mohan (Editora Pensamento)
- ✓ *Yoga: The Spirit and Practice of Moving Into Stillness*, de Erich Schiffman (Pocket Books)

Raja (clássico), Jnana, Bhakti e Karma Yoga

- ✓ *The Essence of Yoga*, de Bernard Bouanchaud (Rudra Press)
- ✓ *Raja-Yoga*, de Swami Vivekananda (Ramakrishna-Vivekananda Center)
- ✓ *The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation and Commentary*, de Georg Feuerstein (Inner Traditions)
- ✓ *Jnana-Yoga*, de Swami Vivekananda (Ramakrishna-Vivekananda Center)
- ✓ *Ramana Maharshi e o caminho do autoconhecimento*, de Arthur Osborne (Editora Pensamento)
- ✓ *Karma-Yoga and Bhakti-Yoga*, de Swami Vivekananda (Ramakrishna-Vivekananda Center)
- ✓ *The Yoga of Spiritual Devotion: A Modern Translation of the Narada Bhakti Sutras*, de Prem Prakash (Inner Traditions International)

Tantra e Kundalini Yoga

- ✓ *Energies of Transformation: A Guide to the Kundalini Process*, de Bonnie Greenwell (Shakti River Press)
- ✓ *Kundalini Yoga for the West*, de Swami Sivananda Radha (Timeless Books)
- ✓ *Layayoga: An Advanced Method of Concentration*, de Shyam Sundar Goswami (Inner Traditions International)

- ✓ *Living With Kundalini: The Autobiography of Gopi Krishna*, editado por Leslie Shepard (Shambhala Publications)
- ✓ *The Serpent Power*, de John Woodroffe (Ganesh & Co)
- ✓ *Tantra: sexualidade e espiritualidade*, de Georg Feuerstein (Editora Nova Era)

Meditações, mantras e orações

- ✓ *Healing Words*, de Larry Dossey (HarperSanFrancisco)
- ✓ *Mantra & Meditation*, de Usharbudh Arya (Himalayan International Institute)
- ✓ *Meditação para leigos*, 1ª Edição, de Stephan Bodian (Editora Alta Books)

Yoga para grávidas e crianças

- ✓ *Bountiful, Beautiful, Blissful: Experience the Natural Power of Pregnancy and Birth with Kundalini Yoga and Meditation*, de Gurmukh Kaur Khalsa (St. Martin's Press)
- ✓ *Yogakids: Educating the Whole Child Through Yoga*, de Marsha Wenig

Yogaterapia

- ✓ *Phoenix Rising Yoga Therapy: A Bridge from Body to Soul*, de Michael Lee (Health Communications)
- ✓ *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing*, de Yoga Journal and Timothy McCall (Bantam Books)
- ✓ *Yoga for Common Ailments*, de Robin Munro, R. Nagarathna, e H. R. Nagendra (Simon & Schuster)
- ✓ *Yoga RX: A Step-by-Step Program to Promote Health, Wellness, and Healing for Common Ailments*, de Larry Payne e Richard Usatine (Broadway Books)
- ✓ *A terapia do Yoga: um guia para o uso terapêutico do Yoga e do Ayurveda*, de A.G. Mohan e Indra Mohan (Editora Pensamento)

Tópicos gerais de Yoga

- ✓ *The Art of Positive Feeling*, de Swami Jyotirmayananda (Yoga Research Foundation)
- ✓ *Dancing with Siva: Hinduism's Contemporary Catechism*, de Satguru Sivaya Subramuniyaswami (Himalayan Academy)
- ✓ *The Future of the Body: Explorations Into the Further Evolution of Human Nature*, de Michael Murphy (Jeremy Tarcher)
- ✓ *Golden Rules for Everyday Life*, de Omraam Mikhaël Aïvanhov (Prosveta)
- ✓ *Green Dharma*, de Georg Feuerstein e Brenda Feuerstein (Traditional Yoga Studies)
- ✓ *Yoga verde — atitudes sustentáveis para mudar a sua vida e salvar o planeta*, de Georg Feuerstein e Brenda Feuerstein (Editora Pensamento)
- ✓ *Health, Healing and Beyond: Yoga and the Living Tradition of Krishnamacharya*, de T.K.V. Desikachar com R.H. Cravens (Aperture)
- ✓ *Sonhos Lúcidos*, de Stephen LaBerge (Editora Siciliano)
- ✓ *Lucid Waking: Mindfulness and the Spiritual Potential of Humanity*, de Georg Feuerstein (Inner Traditions International)
- ✓ *The Nine Stages of Spiritual Apprenticeship: Understanding the Student-Teacher Relationship*, de Greg Bogart (Dawn Mountain Press)
- ✓ *A resposta do relaxamento*, de Herbert Benson (Editora Record)
- ✓ *O livro tibetano do viver e do morrer*, de Sogyal Rinpoche (Editora Palas Athena)
- ✓ *A Year to Live: How to Live this Year As If It Were Your Last*, de Stephen Levine (Bell Tower)
- ✓ *As virtudes do Yoga*, de Georg Feuerstein (Editora Pensamento)

Dando uma Olhada nos Periódicos

Embora os periódicos não sejam exatamente amigos do meio ambiente, fornecemos informações para que você saiba mais sobre os periódicos que falam sobre o Yoga a partir de vários pontos de vista. Não se esqueça de reciclá-los quando já estiver acabado de ler.

- ✓ **Prana Yoga Journal**: revista mensal que aborda o Yoga como fonte de vida e energia (http://www.multiverso.com.br/resumo.asp?ofe_cod=690).

- ✓ *Hinduism Today*: uma revista mensal para os estudantes de Yoga e Hinduísmo. Oferece uma versão on-line gratuita e outra paga na assinatura do formato impresso. Descubra mais em *Hinduism Today*, 107 Kaholalele Road, Kapaa, HI 96746; site www.hinduismtoday.com/.
- ✓ *International Journal of Yoga Therapy* (antigo *Journal of the International Association of Yoga Therapists*): um jornal anual para os profissionais interessados nas aplicações revigorantes do Yoga e uma publicação trienal intitulada *Yoga Therapy Today*. Você pode encontrá-lo na International Association of Yoga Therapists, 115 S. McCormick, Suite 3, Prescott, AZ 86304; telefone 928-541-0004; site www.iayt.org/.
- ✓ *Yoga & Health*: uma revista mensal. Você pode encontrá-la na Yoga Today Ltd., PO Box 2130, Seaford, Sussex BN25 9BF, United Kingdom; site www.yogaandhealthmag.co.uk/.
- ✓ *Yoga and Total Health*: uma revista mensal sobre as questões práticas. Obtenha mais informações em www.theyogainstitute.org/magazine.htm.
- ✓ *Yoga + Joyful Living*: uma revista trimestral publicada pelo International Himalayan Institute. Consulte o *Yoga and Joyful Living*, 630 Main St., Ste 300, Honesdale, PA 18431; site www.himalayaninstitute.org/yogaplus/.
- ✓ *Yoga Journal*: A revista mais distribuída (bimestral) sobre Yoga no mundo. Encontre-a em *Yoga Journal*, PO Box 51151, Boulder, CO 80322; site www.yogajournal.com/ [Versão em português: <http://yogajournal.terra.com.br/index.php/Home>]

Vendo e Escutando Todas as Recentes Fontes de Áudio, DVDs e Fitas

Muitos professores de Yoga produziram seus próprios DVDs, fitas de áudio e vídeo de qualidade variada. Nós fornecemos aqui uma pequena seleção das fitas que ouvimos ou assistimos, e podemos recomendar (incluindo as nossas próprias!). Para ter uma longa lista de fontes eletrônicas disponíveis, visite o site www.amazon.com.

Áudios

- ✓ *Os Ensinos Perdidos do Yoga* por Georg Feuerstein.
- ✓ *Yoga: A Basic Daily Routine* por John Schumacher.
- ✓ *The Yoga Matrix: The Body As a Gateway to Freedom* por Richard Freeman.
- ✓ *Yoga Nidra/Yoga Sleep* por Brenda Feuerstein.
- ✓ *Yoga Wisdom* por Georg Feuerstein.

DVDs e VHS para o Hatha Yoga e meditação

- ✓ *Gaiam Kids: Yogakids Fun Collection* por Gaiam.
- ✓ *Kripalu Yoga/Dynamic* estrelando Stephen Cope.
- ✓ *Kripalu Yoga Gentle* estrelando Sudha Carolyn Lundeen.
- ✓ *Lilias! AM & PM Yoga Workouts for Seniors* estrelando Lilias Folan.
- ✓ *Meditation for Beginners* estrelando Maritza.
- ✓ *Relaxation & Breathing for Meditation* estrelando Rodney Yee.
- ✓ *Total Yoga: Original* estrelando Ganga White e Tracey Rich.
- ✓ *Total Yoga: The Flow Series — Water* de Ganga White e Tracey Rich (série também retratada nos DVDs *Earth* e *Fire*).
- ✓ *Yoga For Beginners* estrelando Barbara Benagh.
- ✓ *Yoga For Families: Connect With Your Kids* estrelando Gerardo Diego.
- ✓ *Yoga Journal: John Friend's Anusara Yoga Grand Gathering* (3 DVDs) estrelando John Friend.
- ✓ *Yoga for Stress Relief (with The Dalai Lama)* estrelando Barbara Benagh.

DVDs de condicionamento geral e yogaterapia do coautor Larry Payne

- ✓ *Classic Beginners' Yoga for Men and Women.*
- ✓ *Common Lower Back Problems.*
- ✓ *Common Upper Neck and Back Problems.*
- ✓ *Immune Booster & General Conditioning, Levels One and Two.*
- ✓ *Restorative Health for Women.*
- ✓ *Weight Management for People with Curves.*

Índice Remissivo

• A •

- abdome
 - descrição 122
 - doenças 121
 - flexionamento para frente 151
 - flexões laterais 147–150
 - gravidez 225
 - importância 121
 - posturas 123–128
- acessórios
 - acessórios em casa 281
 - benefícios 279
 - postura sentada 87
 - prós e contras 281–286
 - simples 279
 - utensílios 283
- acolchoamento 34–38
- Acro Yoga 21
- adepto 11, 92
- adhomukha 110–111
- adultos mais velhos
 - benefícios do Yoga 257, 266
 - descrição 266
 - escolha de turma de Yoga 266
 - rotina 267–278
 - rotinas seguras 267
- adutores 108, 124
- aeróbica e o levantamento de peso 360
- aflição 47
- ahimsa 249, 298
- ajna chakra 66, 312
- alerta 314
- alerta interior 314
- alho 36
- almofadas de inclinação 282, 285–286
- alongamento dos tendões da perna
 - aquecimento 193–194
 - homens *versus* mulheres 218
 - programa da fórmula clássica 217
- alongamento intenso com os pés afastados 230–233
- amanitva 303
- ambição
 - caminho óctuplo 301, 302–303
 - meditação 312
- ambiente de escritório 273–278
- América Latina 364–365
- American Institute of Vedic Studies 362
- American Sanskrit Institute 362
- amor 312
- Amrit Desai 18
- anahata 312
- Ananda Yoga 18
- Andropausa 258
- animais 110, 236
- Anusara Yoga 18
- Apanasana 209–222
- aparigraha 298, 302–303
- apoio sobre a cabeça 110, –111
- aquecimento
 - benefícios do 189
 - fórmula clássica 212, 215, 216–217, 219
 - Ícone de atenção 6
 - perna erguida 191
 - posturas complexas 192
 - posturas de preparação 189
 - posturas em pé 196–200
 - posturas reclinadas 192–196
 - posturas sentadas 200–202
- Ardha utkatasana 109–111, 231
- Ardha uttanasana 101–102

Ardha virabhadrasana 332–333
 arjava 303
 arqueamento 325–349
 artrite 325
 A saudação ao sol 167
 Ashtanga Yoga 14, 17
 assentando
 definição 114
 importância de 96
 posturas de equilíbrio 113–120
 asteya 298, 301
 A Técnica McKenzie 144
 atenção plena
 definição 310
 dicas de meditação 314
 respirando 318
 atitude
 definição 39
 garantindo uma frutífera prática 39
 libere a tensão 48
 Yoga na Meia-idade 258
 atleta
 Abordagens do Yoga 20–21
 técnicas de respiração 66
 atma-samkoca 297
 A Tradição do Yoga 367
 Áudio 37, 371
 aula em grupo 31–32
 aulas dentro de casa 32
 aulas particulares 31–38
 austeridade 304–306
 Austrália 365
 autocontração 297
 autoconsciência 294
 autocontrole 303–306
 autodidatas 37
 autodisciplina 297
 autoensino 37–38
 autoentendimento 296–297
 autoestudo 304–306
 autoimagem 359–360
 auto-observação 43–44, 296
 autotranscedência 296, 298
 ayurveda 322

• B •

Badda konasana 227–228, 232
 balasana 150, 209

problemas cardíacos 216, 286
 Benson, Herbert
 The Relaxation Response 50
 Bhakti Yoga
 definição 12
 descrição 13
 livros 368
 bhasrika 82, 225
 Bhujangasana 142
 Bico do Corvo 81–82
 Bihar School of Yoga 365
 Bikram Yoga 19
 bioenergia 79
 B.K.S. Iyengar 17, 282
 bloco 284
 bodhisattva 313
 almofada 284
 braço erguido 328
 brahmacarya 298, 301–302
 brahma-muhurta 290
 British Wheel of Yoga 364
 Budismo 313

• C •

cabeça virada 197
 cadeira 282
 cakravakasana 116, 119
 Caminho Óctuplo 298–303
 Canadá 363
 canal central
 coluna 140
 definição 140, 152
 flexões para frente 152
 meditação 311–312
 câncer 291
 Canivete Suíço 163, 265
 caos social 298–306
 casamento 301
 castidade 301–302
 celibato 93
 cérebro 82, 140
 chakra 40, 311–312
 chakra do coração 312
 cakravakasana 227–233
 chi 79
 Chris Briscoe 65
 ciático 325
 circulação sanguínea 130–138

- cobertor 34, 281
 Colégio Americano de Ginecologia e Obstetrícia 223
 coluna
 benefícios da saudação ao sol 172
 descrição 139
 flexão para frente 150–156
 flexionando-se de um lado a outro 147–150
 função da 139
 respiração do peito para a barriga 70
 retroflexões 141–147
 saudação ao sol 172
 Compaixão 303
 competição
 não roubar 301
 pratique no seu próprio ritmo 41–46
 rotina do iniciante 176
 Yoga como um esporte 20–25
 comportamento dos animais 110
 compromisso
 importância 354
 mudanças no estilo de vida 289
 tipos 202–222
 condicionamento geral
 rotina curta 220–222
 rotina longa 210–220
 conexão 319
 conexão corpo-mente
 benefícios da saudação ao sol 172
 benefícios do Yoga 11
 disciplina unitiva 10
 escutando seu corpo 43
 estratégias de combate ao estresse 48
 requerimentos da postura 43
 respiração 63, 67, 70
 sintonia 211
 confia 48
 consciência
 benefícios do Yoga 359
 descrição 22
 importância de, 355
 Movendo-se lentamente 44
 consciência pura 295–306
 consumismo 302
 contentamento 304
 contração abdominal sobre quatro apoios 127–128
 Controlando o tempo 32–38
 Conveniente 360
 crescimento pessoal 11, 358
 criador de eu 49
 criança com autismo 237
 crianças com necessidades especiais 237
 crianças hiperativas 237
 culpa 299
- D •
- daya 303
 dedicação 304
 deitado 139–156
 Deitando-se com os braços erguidos 177, 192
 Deleite Vespertino 53–60
 Dentes 316
 depressão 258
 derrame 286
 desapego 50
 descrição
 posição de oração e com as asas abertas 269–278
 desejo 312
 deslizamentos abdominais 126–128
 despertar lúcido 295, 370
 Dharana 15
 dhriti 303
 Dhyana 15
 diafragma 67–68
 diária 290, 291, 293
 dica 6
 dieta
 capacidade física adolescente 250
 Jurando não cometer violência 299
 problemas no abdome 121
 refeição consciente 294
 saúde da meia-idade 259
 digestão 144, 312
 disciplina espiritual 22
 Disciplina Moral 298–303
 discos vertebrais 157–165
 discurso 312–320
 distância entre o Sol e a Terra 63
 divindade 16, 306
 dobramento 325–349

- ul style="list-style-type: none;">
- doença
 - Abdome 121
 - benefícios do Yoga 357
 - Postura Invertida 135, 216
- dor
 - corpo, ouvindo o 356
 - gravidez 225
 - Meia-idade 259
 - postura sentada 87
 - yogaterapia 321
- dor nas costas. Consulte também coluna
 - abdome Absoluto 121
 - exercícios de deslizamento abdominal 126
 - exercícios de inversão 133
 - flexão inadequada 141
 - flexões para frente 151, 201
 - gravidez 227
 - nádegas contraídas 144
 - postura da cobra 141
 - postura do gafanhoto 141, 145, 147
 - postura sentada 87
 - saudação ao sol 173
 - terapia para a região lombar 324–340
 - torções 157
 - Yoga Rx para a Parte Superior das Costas 340
- dor no pescoço
 - acessórios 285
 - exercícios abdominais 125
 - Postura dinâmica da cabeça em direção ao joelho 195–222
 - postura do gafanhoto 141–147
 - postura do triângulo torcido 181
 - postura invertida 135, 216
- Dru Yoga 364
- Durante sua respiração 72–82
- DVD 371, 372
- Dvipada pitha 194–222
- **E** •
- escoliose 325
 - ego 49, 297
 - Ekapada apanasana 327
 - eliminação 312, 144
 - elo mente-corpo 362–372
 - Embalando o bebê 201–222
 - Empatia 303–306
 - Em pé com os braços erguidos 197
 - entorpecimento 337–349
 - enxaqueca 322–349
 - equilíbrio
 - atitude 40
 - benefícios da saudação ao sol 172
 - benefícios do Yoga 358
 - Corrija o estresse criando atitudes 48
 - descrição 24
 - importância da postura 25, 113
 - equilíbrio mental 114
 - equipamento
 - acessórios 87, 279–286
 - Escola mista 33
 - escoliose estrutural 325
 - escrituras sagradas, 305–306
 - espaço social 114
 - espondilolistese 325
 - esporte 20–21, 66
 - estabilidade 114–120, 42–46
 - estado natural 295
 - Estável como uma Árvore 113–120
 - esterno 172–173
 - estilo de vida
 - componentes da boa saúde 307
 - Comprometido com o Yoga 38, 289–290
 - dicas de meditação 313, 314
 - equilibrando a sua vida 24–25
 - moderação 294
 - preocupações com a saúde 24
 - problemas relacionados com o estresse 48
 - sono 290, 294–295
 - yoga como um estilo de vida 21
 - Yoga matutino 290
 - Yoga noturno 293, 294
 - Yoga por todo o dia 292–306
 - yogaterapia 323
 - estresse
 - adolescentes 249
 - atitudes erradas 48–60
 - caminho para uma boa saúde 61
 - descrição 47
 - disciplina unitiva 10
 - distresse e o eustresse 47
 - gravidez 224
 - perda óssea 259
 - programação agitada 49
 - técnicas de relaxamento 51–60

turma de pós-parto 233
 Estúdios de quintal 32
 etiquetas 36
 Europa 364
 Eu Superior 22, 296–298
 exaustão 48
 exercício do crânio brilhante 225
 exercícios de inversão
 descrição 129
 utensílios 282, 285–286
 Yogues após a Gravidez 232
 exercícios respiratórios 63–82
 expiração
 respiração controlada 67, 78–82
 sons 77
 técnicas respiratórias 68–78
 êxtase 312, 319–320
 Extensão 73, 147

• F •

Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) 74
 faixa 282–286
 família 356, 359
 felicidade
 benefícios do Yoga 24, 360
 caminho óctuplo 302–303
 filme para ter instruções 37–38
 Flexão 73, 147
 flexão lateral 147–150
 Flexão lateral dobrada 150
 Flexão lateral sentada 148–149
 Flexão lateral sobre quatro apoios 149
 flexão para frente. Consulte também posturas específicas
 aquecer 201
 descrição 150
 exercícios de inversão 133–134
 tipos de 99–103, 108–109, 151–155
 yogaterapia 325
 flexão para frente em pé
 pessoal da meia-idade 261, 263
 flexibilidade
 benefícios do Yoga 28
 posturas com flexão 141–143, 155
 posturas em pé 97
 Yoga da Terceira Idade 259
 Yoga durante a gravidez 225

Yoga para crianças 245
 flexões laterais 147–150
 Flow Yoga 17
 foco na respiração 71–72
 força de vontade 304–305, 312
 força vital 79
 Formação para Professor 362–372
 forma com Membros Flexíveis 45–46, 199
 Fortalecedor 359
 fratura 266
 funções urogenitais 312

• G •

garrafa de água 35
 Gary Kraftsow American Viniyoga Institute 361
 giro dos ombros
 descrição 198
 Giro dos ombros sentado 342
 Gitananda Ashram 365
 glândulas suprarrenais 141
 gravidade 129
 grávidas 369–372
 benefícios do Yoga 224
 importância do exercício 223
 livros 369
 posturas de inversão 135, 216
 posturas pré-natal 225–233
 prática pós-parto 232–233
 pré-natal seguro 223–225
 guru 11, 16
 Guru Yoga 12, 16

• H •

hábito, mau 49
 hamsa danda 279
 hare krishna 317
 Hatha Yoga
 coluna 140
 Estilos do 16–19
 livros 367–368
 números de posturas 40
 Ramos do Yoga 12–13
 Respiração Controlada 78–82
 hérnia 135, 286
 hérnia hiatal 135, 286

higiene 36
 Hinduism Today 370
 Hindu Tantrik 366
 hiperventilação 63
 holomovimento 77
 homens
 alongamento dos tendões da perna 217
 Andropausa 258
 homicida 299
 honestidade 300
 hora de dormir 53–60
 hormônio 251, 258
 Hot Yoga 19, 363
 hri 303
 Hugger Mugger 366
 Humildade 303
 humor 293



ícone da Equipe Técnica 3–6
 Ícones Usados Neste Livro 5–6
 iluminação
 definição 22
 descrição 12
 meditação 317, 320
 objetivos do Yoga 13
 realização 296–298
 sensação de, realização 12
 Índia 365–366
 Indra Devi Foundation 364
 infantil 232
 infertilidade 224
 inibição 304–306
 iniciante
 acessórios 284
 adolescentes *versus* pessoas de meia-idade 251
 DVDs 372
 exercícios expandidos 184
 meditação 311, 315, 317
 posturas compensatórias 204
 rotina recomendada 175–184
 turmas 31, 184
 insônia 56–57
 inspiração
 Apreciando a respiração 68–82

flexões yogues 139
 respiração controlada 67, 78–82
 respiração nasal 66
 Integrative Yoga Therapy 362
 Integridade 140, 303
 interagir mais com o professor durante a aula 32
 intercostal 67, 103
 International Association of Yoga Therapist 322, 361
 International Journal of Yoga Therapy 371–372
 International Yoga Studies 362
 International Yoga Teachers Association 365
 inversões como a parada de mãos 110
 íons negativos 64
 ishvarapranidhana 306
 isométrica 74
 isotônico 74
 Iyengar Yoga 17–18, 173



Janushirshasana 152–154
 japa 317
 jardim da infância e escola primária 236–256
 jathara parivritti
 descrição 164
 variação 163
 Jnana mudra 92
 Jnana Yoga 13, 368
 John Friend 18
 junk food 251



Kaivalyadhama Yoga Hospitalin Lonovola 322
 kaki mudra 81–82
 Kapalabhati 82, 225
 Karma 14
 Karma Yoga 13, 368
 karuna 303
 K. Pattabhi Jois 17–25
 Kripalu Yoga 18
 Krishnamacharya Yoga Mandiram 365–366

kshama 303
 kundalini shakti 140–152
 Kundalini Yoga (estilo do Hatha Yoga)
 descrição 18
 livros 368

• L •

Larry Jacobs 282, 285
 Laya Yoga 12
 Leroy R. Perry 282
 Life Foundation 364
 Lílias Folan 1–6
 Lílias, Yoga e Você 1–6
 limite, 43
 Limpeza dos seios frontais 82
 Língua 315
 livros de Yoga 37, 367
 Loyola Marymount University 323, 361

• M •

Mahamudra 154–156
 mala 318
 manhã 35, 290–292
 Manipura 312
 manipura chakra 122
 mantra
 definição 14, 311, 316
 livros 369
 mais conhecido 15
 meditar 316–318
 mantra so'ham 317
 Mantra Yoga 12, 14
 mantra om mani padme hum 317
 mantra om 15, 316
 má respiração 62
 maricyasana 161
 Massagem 348–349
 massagem nos ombros 348–349
 medicação 57
 médico 27
 meditação
 aulas de etiqueta 36
 autoestudo 305
 benefícios 307
 concentração 308–310
 definição 309

DVDs 372
 êxtase 319–320
 formas de 311
 fórmula clássica 220
 iluminação 317–320
 livros 369
 marchando 318–320
 oração 319
 postura 314–316
 postura fácil 89
 postura perfeita 92–94
 respiração focada 72
 sons 316–320
 Meditação em marcha 318–320
 Meditação Transcendental (MT) 1
 medo 312
 medula espinhal 140
 Meia postura da cadeira 109–111
 Meia Postura do Alongamento Intenso 101
 meias 36–38
 meio ambiente 22, 24, 25
 Meio guerreiro 332–333
 melhora da circulação 267–278
 menopausa 258
 menstruação
 exercício para o abdome 127
 exercícios de inversão 130, 131, 135
 mudanças na meia-idade 258
 metabolismo 64
 Milagre do Yoga 74
 mitahara 294
 moderação 294
 Modéstia 303
 Moksha Yoga 19, 363
 Monte Meru 140
 morte 49, 79
 motivação 313
 Movendo-se lentamente 44–46
 mritasana 52
 mudras 86
 Muladhara 312
 músculo
 doloridos 109
 mecanismo da respiração 67
 posturas, as estáticas 74
 músculo oblíquo interno 122
 músculo reto abdominal 122

músculos abdominais 122
 músculos do estômago 122
 músculos doloridos 109–111
 músculo transverso abdominal 122

• N •

nádegas 144
 nadis 311
 nadi shodhana 79
 namaskara mudra 167
 não dualismo 13
 Não roubar 299–301
 nascer do sol 35, 290–292
 natureza 49
 navasana 125, 126
 neti pot 279
 Niyama 14, 303–306
 Nova Zelândia 365

• O •

objetivo estabelecido
 compromisso com o Yoga 38
 Objetivo para 27–38
 sequência das posturas 188
 obra de referência 2–6
 olhos
 compressas 285
 dicas de meditação 316
 ônus negativo 35
 oração 319, 306, 369
 Organizações de Yoga 361–372
 ossos da bacia 98–111
 osteoporose 259
 ouvido interno 114
 O Yoga da Linguagem Oculta 19

• P •

Paciência 303
 paraespinhais 115
 paraíso 140
 Paramahansa Yogananda 18
 parede 281
 parede com espelho 135
 parivartana 162
 Parivritta trikonasana 104–105
 Parshva uttanasana 102–103

Pashcimottanasana 151–152
 Patanjali
 Yoga Sutra 14, 303, 353
 peito
 exercícios respiratórios 70
 perda óssea 259, 266
 perfeição 40, 43, 356
 perfume 36
 perimenopausa 258
 periódico 37, 370–371
 peso saudável 251
 pessoas da meia-idade
 benefícios do Yoga 258
 mudanças 258
 rotinas 259–265
 rotinas yogues para os jovens 251
 segurança 259
 Phoenix Rising Yoga Therapy 361
 Pirâmide Alimentar revisada da USDA
 250
 plexo solar 122
 poder da serpente 140
 poluído 64–65
 pontos focais 311
 pôr do sol 35
 Por que as zebras não têm úlceras 251
 posição supina
 aquecimento 192
 relaxamento 51
 torção 162–165
 Pós-parto 232–233
 postura 332–349
 autodidatas 37
 base da 95
 benefícios 86
 bons hábitos 355
 definição 15, 86
 dicas de meditação 313, 315–316
 estilo de vida equilibrado 25
 filosofia das 86–94
 forma com Membros Flexíveis 45
 movimentos respiratórios 72–77
 números de 40
 perfeição 40, 43
 posições compensatórias 202
 quebrando o mito 43–46
 requerimentos 43
 rotina recomendada para iniciantes
 175–184

- tremores 44
- visualize-se na 42
- Postura abraçada aos joelhos 246–256
- postura auspiciosa 91–92
- postura com flexão
 - aquecimentos 189–222
 - dia a dia 140
 - dor nas costas 141
 - respiração yogue 172
 - rotina no chão 254
- postura compensatória
 - postura dinâmica da mesa 215–222
- postura da árvore
 - descrição 116–117
 - equilíbrio 25
 - Yoga para criança 242
- Postura da borboleta 270
- Postura da cabeça em direção ao joelho 152–156
- postura da cobra
 - adaptação à postura em pé 96
 - descrição 141–144
 - posturas compensatórias 204
 - Yoga para crianças 242
 - yogaterapia 333–335
- Postura da criança
 - adaptada para crianças 244
 - braços para frente 209
 - rotina do iniciante 179
 - variação 150
- postura da esfinge 142
- postura da mesa de dois pés
 - descrição 194
 - postura da criança 244
- postura da montanha
 - descrição 98
 - pessoal da meia-idade 260, 263
 - rotinas para crianças 238
 - variações 267
 - yoga pré-natal 228
- postura da morte 52–60
- postura da roda 245–246
- postura de alongamento
 - gravidez 225
 - pessoal da meia-idade 260
 - utensílios 282
- Postura de alongamento intenso de um lado
 - flexão 102
 - problema 145
 - rotina de condicionamento geral 211
 - yogaterapia 324
- postura de descanso
 - fórmula clássica 220, 211, 214
 - Sintonia 211
 - tipos de 207
- Postura deitada de lado 226
- Postura de repouso em prono 335
- postura dinâmica. Consulte também as posturas específicas
 - aquecimentos 189, 194–196
 - descrição 76
 - gato dinâmico 204
 - Postura da cabeça em direção ao joelho 195
 - Postura do alongamento intenso 199
 - posturas compensatórias 204
- Postura do agachamento com o apoio da cadeira 231–233
- postura do alongamento intenso com os pés afastados 108–111
 - descrição 108
 - postura do ângulo em pé 182
 - rotina para adolescentes 253
- postura do bebê feliz 132
- Postura do cachorro 110
- postura do cachorro olhando para baixo
 - descrição 110
 - rotina do iniciante 178
 - Yoga para crianças 244
- postura do cadáver 52–60
 - Descansos e Relaxamentos 207
 - descrição 52
 - gravidez 226
 - rotina de iniciante 176–184
 - Yoga para crianças 247
- Postura do escorpião 119–120
- postura do gafanhoto
 - Acessórios 141
 - nádegas contraídas 144
 - tipos de 144–147
- postura do gato e da vaca
 - Yoga para crianças 239
 - Yoga pré-natal 227
- postura do grande gesto 154–156
- postura do guerreiro
 - pessoal da meia-idade 260
 - posturas de equilíbrio 114

- rotina do iniciante 179
- Yoga durante a gravidez 229
- Yoga para crianças 239
- postura do guerreiro inversa 263
- Postura do joelho em direção à cabeça 152–154
- postura do joelho em direção ao peito
 - aquecimento 193
 - descrição 177
 - posturas compensatórias 205
 - meia-idade 265
- postura do karatê kid
 - descrição 117
 - rotina do iniciante 183
- Postura do leão 243
- postura do peixe 204
- Postura do pombo 276–278
- postura do raio 90–91, 206
- postura do sapinho 241
- postura do sapinho pulante 241
- Postura do Super-Homem 146
- postura do triângulo
 - descrição 103
- Postura do triângulo sentada 275–278
- postura do triângulo torcido
 - como funciona 104
 - rotina do iniciante 181
 - rotina em pé 252
- Postura do urso 240
- Postura em ângulo fechado 227–233
- postura em pé com o calcanhar na nádega 118–120
- Postura estável 43–46
- postura fácil
 - descrição 43
 - fácil ou confortável 208
 - postura para crianças 247
- postura invertida de rejuvenescimento 135–138
- postura meio arqueada 264
- postura perfeita 92–94
- Posturas de aquecimento reclinadas 192–222
- posturas em pé
 - aquecimento 196
 - base 98
 - benefícios 96
 - característica exclusivamente humana 95
 - dicas para o sucesso 97
 - formas 98–111
 - importância da 96
 - manter-se em pé 95
 - posturas adaptada 96
 - rotina 252
- postura sentada
 - acessórios 282
 - aquecimento 200–202
 - diferenças culturais 85
 - peças de terceira idade 264
 - tipos de 87–94
- Postura sentada dobrada 201
- Postura sentada do camelo 277–278
- Postura sentada na cadeira 87–94, 341–349
- Posturas estáticas 76–82
- postura principal 191, 202–206
- postura vitalícia 156
- Power Yoga (estilo do Yoga)
 - descrição 17
 - livros 173
 - organizações 363
- Power Yoga For Dummies de Doug Swenson 173
- prana 61, 79, 92, 93
- pranayama
 - definição 15
 - descrição 79
 - fórmula clássica 220
 - respiração yogue 62, 79
- Prasarita pada uttanasana 108–111
- prática da não violência 299
- Praticando Yoga por todo o dia 292
- praticante de Yoga 11
- Pratyahara 15
- pressão alta 135, 216
- problemas de saúde
 - causa de 48
 - estresse 47
 - movimentos lentos 44
- professor. Consulte terapeuta de Yoga
- profissional de Yoga
 - Analisando as turmas e os professores 30
 - comprometidos 38
 - credenciais 31
 - crianças com necessidades especiais 237

definição 11
 guru 11
 programas de formação 362–372
 programação, diária
 adolescentes 249
 estresse em sua agenda lotada 249
 meditação 313
 pessoa ocupada 222
 praticar pela manhã 291
 Regras da Sequência 188
 rotinas noturnas 293
 turma de yoga 35, 38
 programa de treinamento da Yogaterapia
 Rx 323–349
 programa de Yoga 28–38
 prostatite 130
 psoas 324
 Pública 31–32
 pulmões
 benefícios da saudação ao sol 172
 posturas com flexão 141
 respiração yogue 67
 Pureza 304

• R •

raios ultravioleta 291
 raiva 299
 Raja Yoga (ramo do Yoga)
 definição 12
 descrição 14
 livros 368
 Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute 366
 reação de alarme 47
 realidade final 77
 redação criativa 249
 refeição consciente 294
 relaxamento
 benefícios 51
 benefícios da saudação ao sol 172
 descrição 22
 fórmula clássica 220
 gravidez 232
 livros 370
 monte de descansos 207
 utensílios 285
 relaxamento ativo ou dinâmico, 51
 relaxamento passivo ou receptivo 51–60
 Relaxamento sentado 348–349
 reposição do quadril 266
 resistência 47–60
 resoluções diárias 290–306
 Respiração alternada das narinas 79–82
 Respiração da barriga para o peito
 69–82
 respiração do fogo 225
 respiração nasal 66–82
 Respiração pela barriga 68–82
 respiração refrescante 80–82
 respiração superficial 62–82
 respiração yogue 61–82
 respiração, yogue
 alunos ocidentais 70
 aplicações 62
 autoavaliação 62
 barreiras físicas 66
 bons hábitos 355
 conexão mente e corpo 63
 controle respiratório tradicional 78–82
 crianças hiperativas 237
 descrição 23
 diretrizes seguras 64, 67
 exercitando aqueles abdomes 123
 fórmula clássica 220
 gravidez 225, 232
 meditação 318
 método de 68
 movimentos respiratório e postural 72
 perguntas comuns 75–77
 postura fácil 89
 relaxando 63
 respiração controlada 78
 respiração torácica 63
 rotina do iniciante 176
 saudação ao sol 168–174
 sintonia 211–222
 som 77
 vantagens 64
 respire pela boca 66–82
 resposta de relaxamento 50
 Retenção 67
 retiro 305
 retroflexão
 aquecimento 191
 programa da fórmula clássica 217

retroflexões em prono 217
 revista 37, 370
 Richard Hittleman 1
 Robin McKenzie 144
 rolar seu corpo para cima 98–111
 rosário 63, 318
 Rotação 73, 147
 rotina de Sequência Vitalícia 254–256
 Rotina no chão 254–256
 roupa 33–34, 36

• S •

sahaja-avastha 295
 Sahasrara 312
 Samadhi 15, 319
 Samata International 366
 samata/samatva 113
 samkalpa 290–291
 samtosha 304
 Sapolsky, Robert M.
 Por que as zebras não têm úlceras 251
 sarvangasana 138
 satya 298, 300
 Saudação Ajoelhada 170–173
 saudação ao sol
 ajoelhada em 7 passos 170–173
 benefícios 172
 descrição 167
 encarando uma manhã 290
 história de 167
 postura original 167
 rejuvenescendo em 9 passos 168–170
 saudação ao Sol em 12 passos 172–173
 saúde
 Analisando as turmas 30
 benefícios do Yoga 24, 357–360
 descrição 24
 segurança
 acessórios 280
 adolescentes 251
 autodidatas 37
 escolha da turma de Yoga 31
 função sobre a forma 45
 importante para 35
 movendo-se lentamente 44
 olhando o mundo de cabeça para baixo 129

para os Idosos 267
 postura da cobra 141
 postura do gafanhoto 141–146
 postura invertida 216, 286
 regras da sequência 188
 respiração yogue 64, 67
 tipos de dor 35
 torções 157
 Yoga da meia-idade 259
 yoga pré-natal 223–224, 225
 yogues após a gravidez 232
 sentando-se com uma perna estendida 126
 sequência das posturas
 categorias das posturas 188
 descansos e relaxamentos 207–209
 descrição 187
 exercícios de aquecimento 189–222
 posições compensatórias 202–206
 regras da 188
 rotina de 5 minutos 222
 rotina de 15 minutos 220
 rotina de 30 minutos 210–220
 rotina de 60 minutos 210–220
 rotina Yogue com a Fórmula Clássica 210–222
 Sequência do espelho na mão 344–349
 Sequência do jornal 345–349
 Sequência sentada com braços erguidos alternadamente 341–349
 sexo
 andropausa 258
 castidade 299, 301–302
 shaithilya 51
 shakti 79
 Shalabhasana 144–145, 146, 336
 shauca 304
 shavasana 52
 Shelly Kinney 266
 shitali 81–82
 Shitkari 81–82
 Shri Krishnamacharya 17, 65, 70, 322
 Siddhasana 92–94
 simétricas 145
 sinais positivos 68–82
 Sintonia
 descrição 211
 rotina de condicionamento geral 211, 221

- sistema imunológico 357
 sistema nervoso 140, 155
 Sites 366
 Sivananda Yoga 18
 som
 abdominal 125–128
 definição 77
 meditação 316–320
 respiração yogue 77–78
 som na garganta 78
 sonecas 53–60
 sonho
 descrição 290, 294–295
 Tópicos Gerais de Yoga 370
 sonho lúcido 294–295, 370
 sono
 exterminador de insônia 56–57
 relaxamento antes de dormir 56
 sonhos 290, 294–295
 sonolento 52–60
 sono profundo 295–306
 sono yogue. Consulte Yoga Nidra
 spanda 77
 Sukhasana 89, 200, 208
 supta padangustasana. Consulte alonga-
 mento dos tendões da perna
 surya namaskara 167
 sushumna nadi 140, 311
 Svadhishtana 312
 svadhyaya 305–306
 Svastikasana 91–94
 Swami Kripalvananda 18
 Swami Kriyananda 18
 Swami Rama 296
 Swami Satchidananda 18
 Swami Shivananda 167
 Swami Sivananda 18
 Swami Vishnudevananda 18
 Swenson, Doug
 Power Yoga 173
- T •**
- Tadasana. Consulte a postura da monta-
 nha
 Tantra Yoga (ramo do Yoga)
 coluna 140
 definição 12
 livros 368–369
 tapas 304–306
 tapete 34–38
 tapetinho 232–233
 TDAHI 237
 técnicas de relaxamento
 descrição 51
 exercícios respiratórios 63
 ícone Lembre-se 6
 rotina diária 50
 tipos de 51
 Tédio 45, 355
 tendões das pernas 193–222
 tensão 51
 terapia. Consulte Yogaterapia
 terceiro olho 80–82
 The Hard and The Soft Yoga Institute
 363–372
 The Movement Center 363
 The Relaxation Response 50
 tirtha. Consulte postura
 T.K.V. Desikachar 17, 70
 toalha 34–38
 torção. Consulte torção yogue
 Torção fácil na cadeira 158
 Torção fácil sentada 159
 torção sábia
 descrição 160–165
 Torção sábia sentada 346–349
 Torção supina com perna flexionada
 162–165
 Torção supina com pernas estendidas
 164–165
 torção yogue
 aquecimento 191
 benefícios 157
 descrição 157
 fórmula clássica 220
 gravidez 225
 posturas em pé 104
 Trabalhando a lombar 123–128
 Tradição do Yoga
 Abordagens do Yoga 22
 definição 20
 postura fácil 89
 Traditional Yoga Studies 362, 366
 travesseiro 281
 treinamento físico

Abordagens do Yoga 20
 Yoga para adolescente 250
 tremores 44–46
 Triângulos mágicos 55–56
 tuberosidade isquiática 98–111
 turma, Yoga
 alternativas para 37
 boas maneiras 36
 comer antes 38
 Comprometidos 38
 custo 33
 duração 32
 garantindo uma frutífera prática de Yoga 39
 gênero dos participantes 33
 gravidez 225, 233
 iniciante 31, 184
 Kit de Yoga 34
 opções de turma 29–31, 266
 Pública ou particular 31–32
 roupa 33
 velho demais 266
 visualização 42, 311

• u •

ujjayi 78, 211
 umbigo 122, 312
 União Latino-Americana de Yoga 365
 unidade 10–11, 42
 Upavishta konasana 155–156
 urdhva prasrita padasana 130–132, 328
 Uttanasana 99–103, 108
 utthita hasta padangusthasana (variação) 117–118
 Utthita trikonasana 103–104, 231

• v •

vairagya 50, 303
 Vajrasana 90–91, 206
 Variação sentada do karatê kid 269–278
 verdade 300
 vértebra lombar 324–349
 vertigem 277–388
 vibração 77
 vídeos de Yoga 371
 vigor 175–184

ViniYoga 17
 vinyasa krama 187
 viparita karani 135–138
 Vira bhadrasana. Consulte postura do guerreiro
 Vishnu Devananda 167
 Vishuddha 312
 visualização 42, 311
 vitalidade 302
 Vrikshasana 116–117

• w •

Weg Der Mitte 364
 White Lotus Foundation 363
 workshop 314

• y •

Yama 14, 298–303
 Yoga
 abordagens 20–23
 aprofundar seu conhecimento 353
 benefícios 11, 24, 28, 357–360
 definição 10
 descrição 9
 objetivos do 10, 13
 popularidade do 1
 ramos do 12–16, 28
 recursos adicionais 361–372
 Yoga and Total Health 371–372
 Yoga Ed 363
 Yoga em suas rotinas noturnas 293–306
 Yoga & Health 371–372
 Yoga Institute of Santacruz em Mumbai 322
 Yoga Integral 18
 Yoga Journal 371–372
 Yoga + Joyful Living 371–372
 Yoga Minded 367
 Yoga na sala de aula 249
 Yoga Nidra 50–60
 yoga para adolescentes
 benefícios do 248–251
 dicas e instruções gerais 252, 254
 rotinas 251–256
 segurança 250
 sites 367

- yoga para crianças
 - benefícios 235–237
 - dicas para o sucesso 237
 - livros 369
 - postura 238–248
 - postura do guerreiro 239
 - sites 366
 - todo o dia 292
- Yoga Playgrounds 367
- Yoga Postural 20
- Yoga Somático 19
- Yoga-Sutra 14, 303, 353
- Yogaterapia
 - abordagem da 21, 323–324
 - descrição 321
 - DVDs 372
 - encontrar um bom yogaterapeuta 323
 - livros 369
 - organizações 361
 - parte superior das costas e pescoço 340–349
 - região lombar 324–340
 - segurança 340
- Yoga Verde 22, 25
- yogi 2, 11, 38
- Yogi Bhajan 18–19

